Н.Н. САФОНОВ
известный ученый,
кандидат биологических наук

# АТЛАС ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

900 домашних рецептов, которые помогут обрести здоровье

- ОПИСАНИЕ 260 РАСТЕНИЙ ИЗ 90 СЕМЕЙСТВ
- ПОЛЕЗНЫЕ СБОРЫ И ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ЧАИ
- ЦВЕТНЫЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РАСТЕНИЙ
- АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ РУССКИХ И ЛАТИНСКИХ НАЗВАНИЙ

Н.Н. САФОНОВ
известный ученый, кандидат биологических наук

# АТЛАС ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

900 домашних рецептов, которые помогут обрести здоровье

Москва
2016

УДК 633.8(03)
ББК 42.143я2
С21

Рецензенты:
*А.И. Шретер*, доктор биол. наук, профессор
*Л.Н. Зайко*, канд. биол. наук

Художник *В. Колганов*

Художественное оформление *Е. Богдановой*

В оформлении обложки использована иллюстрация:
e.kuksha / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Сафонов, Николай Николаевич.**

С21 Атлас лекарственных растений. 900 домашних рецептов, которые помогут обрести здоровье / Н. Н. Сафонов. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 312 с. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-699-85410-3

Перед вами уникальный атлас, созданный знаменитым русским ученым-биологом, кандидатом биологических наук Николаем Николаевичем Сафоновым. На протяжении многих лет это издание пользуется заслуженным авторитетом у читателей и специалистов.

Во все времена люди неоднократно обращались к помощи природы для борьбы со многими опасными недугами. Однако сейчас мы все меньше и меньше используем натуральные лекарства, предпочитая им современные лекарственные дорогостоящие препараты.

А ведь дары природы имеют целый ряд преимуществ — они не оказывают пагубного воздействия на организм, не вызывают привыкания, а при правильном использовании не имеют противопоказаний.

Атлас, который вы держите в руках, поможет разобраться во всем многообразии трав, кустарников и деревьев, научит с пользой применять их для борьбы со многими болезнями и даже в кулинарии.

Воспользуйтесь бесценным подарком нашей природы, ведь для того, чтобы ваше здоровье существенно улучшилось, нужно совсем немного – всего лишь добавить в свой рацион полезные травы!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

**УДК 633.8(03)**
**ББК 42.143я2**

**© Н.Н. Сафонов, текст, составление приложений, 2005**
**© Е. Богданова, художественное оформление, 2015**
**© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016**

**ISBN 978-5-699-85410-3**

# Содержание

*Предисловие* . . . . . 5

Общие правила сбора и обработки растений . . . . . 7

Полезные растения, их свойства и применение . . . . . 9

Внимание, опасность! . . . . . 233

Приложения . . . . . 239
- I. Рецепты лекарственных чаев и сборов по основным заболеваниям . . . . . 241
- II. Рецептура и применение сложных чаев и сборов . . . . . 252
- III. Указатель применения лекарственных растений в научной и народной медицине . . . . . 257
- IV. Лечебные травы в акушерстве и гинекологии . . . . . 266
- V. Органы, время и место сбора лекарственных растений . . . . . 268
- VI. Пищевое применение некоторых растений . . . . . 282
- VII. Напитки из целебных плодов и ягод . . . . . 287
- VIII. Медовая кулинария. . . . . . 291
- IX. Указатель русских названий растений, их синонимов и семейств . . . . . 294
- X. Указатель латинских названий растений и семейств . . . . . 300
- XI. Характеристика основных действующих веществ растений . . . . . 305

*Литература* . . . . . 308

# Предисловие

Мир растений — уникальный подарок Природы человечеству.

Еще в древности люди широко использовали дикорастущие плоды, зеленые части растений, их корни и корневища. Лекарственные и пищевые свойства многих растений проверены многовековым опытом народов России.

Все лекарственные и пищевые растения содержат сложные органические соединения, в том числе и различные витамины, а также микро- и макроэлементы.

Некоторые дикорастущие и возделываемые (введенные в культуру) растения используют с давних пор в кулинарии. Поскольку лекарственные, витаминные, пряные и другие растения в том или ином количестве входят в рацион питания людей, мы решили объединить в одной книге их полезные качества — многие растения обладают комплексными свойствами.

Современная ситуация с лекарствами весьма сложная, рынок заполнен главным образом импортными синтетическими препаратами, цены на которые не всегда по карману даже среднему покупателю. В то же время существует возможность лечения многих заболеваний травами, известными человеку с незапамятных времен. Поэтому основной акцент в издании сделан на лекарственные растения.

Многие полезные растения люди используют недостаточно, а иногда и вообще не знают о них. В этой книге приведены ботанические характеристики растений, географическое распространение по России и сопредельным странам, способы его заготовки и приготовления растений, приблизительный химический состав, лечебные, пищевые и некоторые иные свойства. Как правило, в конце каждого очерка об отдельном виде растения помещены рецепты его применения в научной и народной медицине.

Следует, однако, заметить, что не все растения безопасны для здоровья, есть среди них и токсичные, поэтому в каждом таком случае оговорены противопоказания при их использовании. Отдельно выделены, безусловно, ядовитые растения. Используя многокомпонентные сборы, необходимо помнить, что не всегда известна сочетаемость некоторых действующих веществ и их индивидуальная переносимость. Все сборы и чаи, приведенные в приложениях, проверены в научной медицине и одобрены для применения фармакологическим комитетом.

Для того чтобы читатель мог свободно ориентироваться в многообразии растений, художник Владимир Дмитриевич Колганов проиллюстрировал издание замечательными рисунками. Сопоставление описания и рисунка поможет узнать растение в природе.

Издание задумано как справочник-атлас, поэтому его не следует рассматривать как самолечебник. В любом случае диагноз заболевания ставит врач, по-

этому перед самостоятельным применением рекомендованных рецептов необходимо получить его совет. Лучше, если это будет квалифицированный фитотерапевт.

В конце книги даны приложения: рецепты многокомпонентных сборов и лекарственных чаев; использование конкретных растений при определенных болезнях; календарь сбора полезных частей растений; сведения о пищевом применении некоторых растений; указатели русских и латинских названий растений, их синонимов и семейств.

Латинские названия растений и их семейств приведены в соответствии с новейшими требованиями, согласно фундаментальной сводке С. К. Черепанова «Сосудистые растения России и сопредельных государств». Во избежание путаницы даны употребляемые латинские синонимы.

Книга будет полезна специалистам, собирателям лекарственных трав, владельцам садовых участков — всем любителям природы.

Мы благодарим доктора биологических наук, профессора А. И. Шретера и кандидата биологических наук Л. Н. Зайко за консультации и высокую оценку нашей работы.

*Н. Н. Сафонов*

# ОБЩИЕ ПРАВИЛА СБОРА И ОБРАБОТКИ РАСТЕНИЙ

Поскольку в каждом рассказе о растениях приведены сведения о том, когда и какую часть растения следует собирать, мы напомним читателям несколько основных моментов.

Каждое растение в различные периоды года накапливает разное количество действующих веществ, определяющих его лекарственную и иную ценность. Листья и стебли обычно содержат максимальное количество биологически активных соединений во время цветения и в начале плодоношения растения, плоды — в период полного созревания, а корни и корневища пригодны для заготовки осенью (иногда ранней весной), после увядания надземных органов.

Кору деревьев и кустарников — калины, крушины и других собирают весной, до распускания листьев, во время сокодвижения. В этот период она легко снимается с молодых побегов. Обычно делают кольцевидные надрезы на ветвях и соединяют их продольными. Необходимо внимательно следить, чтобы полученные трубочки коры не попадали одна в другую, иначе они плохо сохнут, могут заплесневеть и испортиться.

Листья, траву и цветки заготавливают в сухую погоду, лучше с утра, когда высохнет роса. Сырье, собранное в сырую погоду, чернеет, плесневеет и быстро теряет свои свойства. При сборе следует обращать внимание на укладку и транспортировку растений. Лучше всего укладывать его рыхло, чтобы оно не «сгорело», в корзины, лукошки, обшитые материей, и другую вентилируемую тару.

При сборе листьев их обрывают с цветущих растений. Листья должны быть свежими, не поврежденными насекомыми и грибами. Часто собирают листья вместе со стеблем, но тогда после высыхания сырья растение приходится обмолачивать, отделяя собственно листья от грубых стеблей, которые, кстати, содержат мало биологически активных веществ. При заготовке всей надземной части растения ее срезают обычно серпом, ножницами, секатором или скашивают косой на уровне нижних листьев. У некоторых растений (тысячелистника, зверобоя) срезают только верхнюю часть, где находится большинство цветков, примерно на расстоянии 20—40 см от верхушки растения.

Цветки заготавливают в начале цветения. Такое сырье лучше сохраняется после сушки, почти не теряя окраски. Собирают цветки вручную, ощипывая их с растения и обрывая цветоножки.

Плоды, как и прочее лекарственное сырье, собирают в сухую погоду, но только после их полного созревания, вручную, удаляя плодоножки. У растений с зонтичными и щитовидными соцветиями их срезают целиком, подсушивают, а затем удаляют плодоножки. Сочные плоды — землянику, малину, костянику укладывают в корзину, обшитую тканью, перекладывая каждый слой плодов тонкими веточками или листьями во избежание слеживания.

Корни и корневища (да и вообще любое растение, предназначенное для сбора) нельзя выдергивать руками. При таком способе бóльшая часть подземного органа остается в почве. Обычно используют лопату, мотыгу или специальные копалки. Корневища и корни отряхивают от земли и быстро промывают в проточной холодной воде (некоторые корни и корневища мыть нельзя). Промытые подземные органы подвяливают, очищают от остатков стеблей, поврежденных и подгнивших частей, а также корней посторонних растений. Ни в коем случае нельзя промывать корни и корневища горячей и теплой водой — при этом происходит вымывание основных действующих веществ.

После предварительной обработки сырье сушат обязательно в сухом, теплом и хорошо проветриваемом помещении. В сыром помещении растения и их части сушить нельзя, как бы долго сырье там ни находилось, действующие вещества при этом разрушаются, сырье плесневеет и становится непригодным для использования.

Сырье часто сушат на воздухе, под тентами и навесами. Для того чтобы избежать его намокания от росы и дождя, на ночь собранные части растений прикрывают плотной материей, например брезентом. Не все растения можно сушить на открытом солнце. Листья, траву и цветки нельзя подвергать воздействию прямого солнечного света. На солнцепеке сушат лишь корни с корневищами, которые содержат алкалоиды и дубильные вещества. Корни и корневища, содержащие гликозиды, на солнце сушить

нельзя. Плоды малины, черники, шиповника и некоторые другие обычно подвяливают на солнце, но потом досушивают или в помещении, или в специальных сушилках. Иногда для этой цели используют духовки газовых плит, но тогда необходимо контролировать температуру. Лучший способ сушки — в русской печи через 2—3 часа после того, как она была протоплена.

Правильно высушенное сырье содержит некоторое количество влаги — 8—15%. При этом корни и корневища, прошедшие обработку, ломаются с легким треском, а листья перетираются в порошок. Сочные высушенные плоды при сжимании в руке не слипаются в комок.

Правильно организованная заготовка не наносит ущерба популяции собираемых растений, особенно если их численность высока. Однако всегда следует помнить основное правило сбора: нельзя вести сплошную заготовку, уничтожая подряд все растения или их части. При сборе листьев, например, всегда необходимо оставлять некоторое их количеств на растении, цветки также нельзя обрывать полностью со всех цветущих особей, достаточно это делать на каждом 4—5 растении. Заготовку плодов ведут, обычно оставляя некоторую часть хорошо развитых растений для последующего обсеменения. Особенно внимательно надо относиться к растениям, у которых собирают корневища и корни, — при этом происходит полное уничтожение особи. В этом случае заготовку ведут выборочно, меняя места сбора ежегодно, чтобы не подорвать существования популяции растений, поскольку заросли восстанавливаются чрезвычайно медленно.

Большой ущерб дикорастущим лекарственным растениям (медунице, первоцветам, ландышу майскому и другим) наносит хищнический сбор букетов на продажу. При этом исчезают, особенно вокруг крупных городов, целебные растения на огромных площадях, причем исчезают необратимо.

Важное предостережение: ни в коем случае нельзя собирать растения для пищевых и лекарственных целей в городах, вдоль автомобильных трасс и железнодорожного полотна.

Эти элементарные правила помогут сборщикам — любителям лекарственных и иных растений рационально использовать уникальные дары Природы.

# ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ, ИХ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

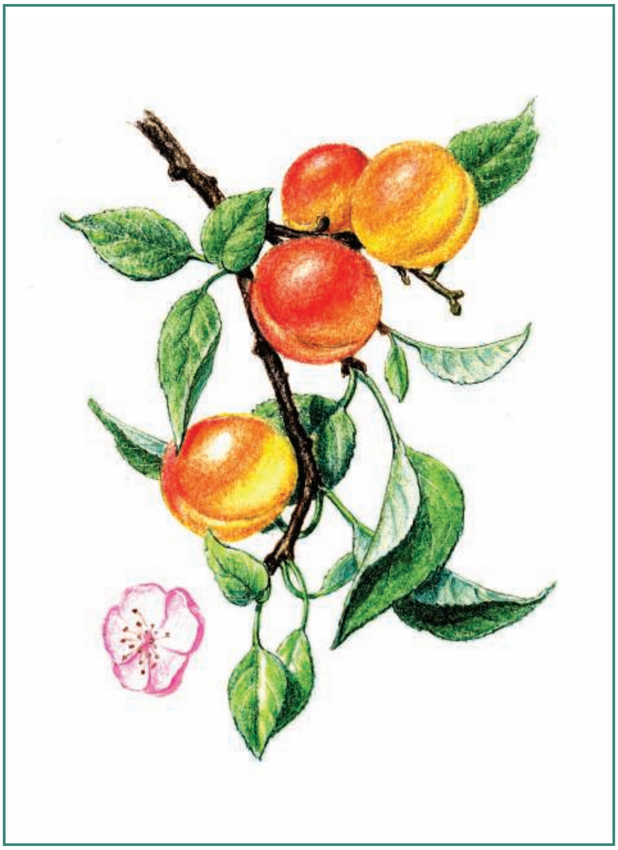
### АБРИКО́С (*Armeniaca*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Род листопадных деревьев высотой 5—8 (до 17) м; диаметр ствола до 50—60 см. Кора старых деревьев светло-бурая, продольно растрескивающаяся. Молодые побеги голые, блестящие, красно-коричневые. Листья очередные, черешковые, округлые или яйцевидные длиной 6—9 см. Цветки белые или розовые, одиночные или по несколько в пучках диаметром 2,5—3 см, сидячие или на коротких цветоножках. Плод — округлая сочная костянка диаметром 3,0—3,5 см, от белой до красно-оранжевой, бархатисто опушенная, обычно с односторонним красноватым «загаром». Мякоть плода у культивируемых сортов сочная и сладкая, у дикорастущих форм — более сухая, часто грубоволокнистая, горьковатая. Масса плода дикорастущих форм 3—18 г, культурных — 50—80 г. Цветет абрикос в марте—апреле, плодоносит в июле—сентябре. Урожайность — до 100—150 кг с одного дерева. Живет до 40—50, как исключение — до 100 лет. Род включает 8 видов. На территории России и ближайших сопредельных стран — 6, по другим данным — 3 вида.

Абрикос обыкновенный (*A. vulgaris*) распространен в Средней Азии; изолированное местообитание известно на Кавказе. Растет обычно на высоте 500—1200 м над уровнем моря, светолюбив, засухоустойчив. Хорошо растет на аэрируемых почвах, не переносит застойного увлажнения. Творцы современного культурного абрикоса — согдийцы — предки современных таджиков. Из древней Согдианы культура растения проникла в другие районы Азии, на Кавказ, в южную часть Европы и Средиземноморье. Культура в Северо-Восточном Китае насчитывает около 6 тысяч лет. Этот вид обитает также на Корейском полуострове и юге Приморского края.

Абрикос сибирский (*A. sibirica*) — кустарник или невысокое дерево высотой до 3 м. Растет в Монголии, Китае, а в России — в Забайкалье и Приморском крае. Зимостойкий вид.

Народные селекционеры создали сорта абрикоса с неопадающими плодами и сладкими семенами. Ныне абрикос разводят во многих странах мира. Известно несколько тысяч сортов, различающихся высотой деревьев, зимостойкостью, урожайностью и другими показателями. В придорожных и полезащитных полосах южной части России обычно разводят неприхотливый несортовой аб-



Абрикос обыкновенный (Armeniaca vulgaris)

рикос, так называемый жердель, но его качество и величина плодов заметно уступают сортовым растениям.

Мякоть плодов содержит различные сахара, главным образом сахарозу, крахмал, органические кислоты (яблочную, лимонную), флавоноиды, каротин (провитамин А), витамины $B_1$, $B_2$, $B_{15}$, С, РР, а также дубильные вещества, микро- и макроэлементы. В семенах — 30—50% невысыхающего жирного масла, белки, углеводы и витамин $B_{15}$. Семена горьких и дикорастущих сортов ядовиты — содержат гликозид амигдалин. Камедь, выделяющаяся при поранениях стволов и ветвей, имеет вид прозрачных желтоватых натеков. Она содержит сахара — галактозу и арабинозу, глюконовую кислоту, а также белки и минеральные вещества.

Абрикосовое масло используют в научной медицине для растворения некоторых лекарственных веществ, например камфоры, и как основу для жидких мазей, а семена горьких сортов — для приготовления миндальной воды. Обволакивающие, эмульгирующие и клеящие свойства абрикосовой камеди применяют в производстве таблеток и пилюль. Высокое содержание железа в плодах абрикоса (40 мг на 100 г мякоти) целебно для больных, страдающих малокровием. Установлено, что 100 г абрикосов равноценны 250 г свежей печени.

Плоды диких и несортовых абрикосов рекомендуют для диетического питания при нарушениях сердечного ритма, недостаточности кровообращения, инфаркте миокарда, а также при лечении мочегонными средствами и сердечными гликозидами.

**Плоды абрикосов ограничивают** для больных сахарным диабетом из-за высокого содержания сахара. Истолченные семена в виде эмульсии применяют в китайской народной медицине при кашле.

Цветки абрикоса обильно выделяют нектар, медовая продуктивность растения — до 40 кг с 1 гектара.

Пищевые достоинства абрикоса общеизвестны: из плодов варят варенье, делают компоты, заготавливают их впрок в сушеном виде. Различают 3 разновидности сушеных абрикосов: курага — без косточек, урюк — с косточками и кайса — сушеная мякоть абрикосов с ядром семян. Эти продукты широко используют в диетическом и лечебном питании.

## АВРА́Н ЛЕКА́РСТВЕННЫЙ, *Божье дерево* (*Gratiola officinalis*), семейство норичниковых (*Scrophulariaceae*)

Среди полезных и лекарственных растений немало таких, которые при передозировке вызывают побочные явления, а иногда и отравления. Авран лекарственный принадлежит к числу таких растений, но несмотря на это его широко используют для лечения различных заболеваний. Не случайно в народе ему дали название Божье дерево. Единственное условие правильного применения препаратов аврана — **постоянный контроль квалифицированного фитотерапевта за правильной дозировкой при соответствующей болезни**. «На глазок» пользоваться этим растением нельзя.

Авран лекарственный (Gratiola officinalis)

Авран — травянистый многолетник. Стебель растения высотой 15—20 см, прямой, у основания красновато-фиолетовый, наверху — четырехгранный. Листья сидячие, супротивные, ланцетные, с точечными желёзками. Нижние из листьев — тупые, чаще цельнокрайние, а те, что расположены выше, — острые, пильчатые по краям. Цветки пазушные, одиночные, неправильные, обоеполые, белые. Цветут в июне—августе. Плод — коробочка. Чаще всего авран растет в южных областях России по лугам, влажным местам и берегам рек. За пределами нашей страны обычен в Украине.

Целебными свойствами обладает надземная часть растения, которую заготавливают **перед цветением**, а также корни, собираемые осенью. Собранное сырье сушат на чердаках или под навесами на открытом воздухе. Хранят его в течение 3 лет в сухом месте.

В надземной части аврана найдены гликозиды (до 0,3%), дубильные и горькие вещества, а также органические кислоты.

Препараты аврана действуют на сердце подобно препаратам из наперстянки крупноцветковой. Как сердечное

средство их применяют одновременно со слизистыми отварами различных растений, например с отваром корней алтея. Этот прием используют, чтобы избежать раздражения слизистой желудочно-кишечного тракта.

Научная медицина рекомендует принимать авран в составе сбора Здренко. Это сложный сбор, назначаемый для лечения папилломатоза мочевого пузыря, анацидного гастрита и язвенной болезни желудка.

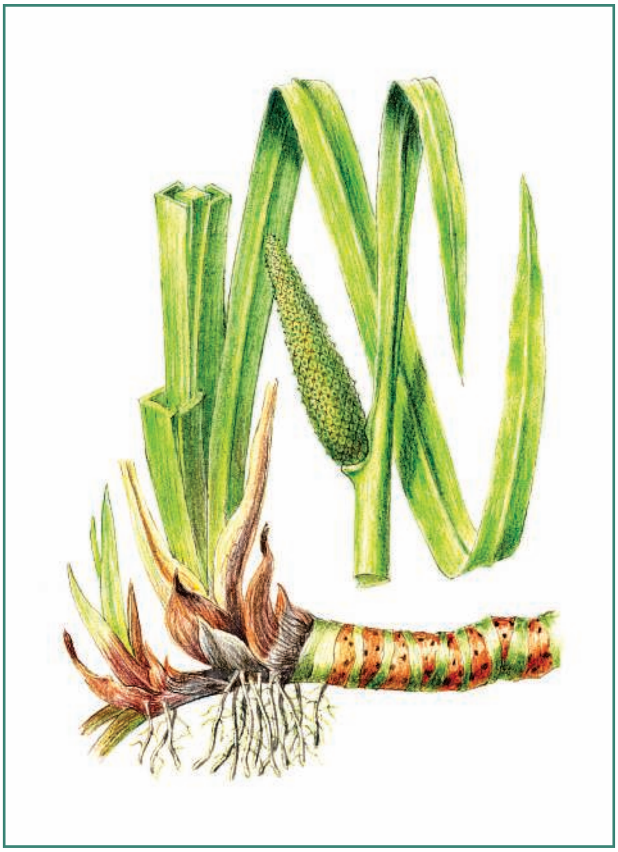
В народной медицине, кроме того, препараты растения используют при сердечной недостаточности, сопровождающейся водянкой, желтухе (гепатите), болезнях печени, запорах, аскаридозе, хронических кожных заболеваниях (трофических язвах, зуде, экземе, лишаях). Свежеистолченную траву прикладывают к ушибам.

**Настой травы.** 1 чайная ложка на 200 мл кипятка (или кипяченой воды). Настаивают 2 ч. Пьют по 1 столовой ложке через 3 ч как сердечное средство и при желтухе.

**Отвар травы.** 1/2 чайной ложки на 1 стакан кипящей воды. Отваривают 5 мин., процеживают. Пьют по 1 чайной ложке через 15—20 мин. Антгельминтное средство.

**Отвар корней.** 2—5 г на 350 мл воды. Измельченное сырье отваривают 5 мин., процеживают. Пьют по 1 столовой ложке за прием как слабительное.

## АЙР БОЛО́ТНЫЙ, или ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ, *ирный корень* (*Acorus calamus*), семейство аронниковых, или ароидных (*Araceae*)



Аир обыкновенный (Acorus calamus)

В те времена, когда Великая степь продвигалась на запад Евразийского материка, воинственные кочевники столкнулись с вполне современной проблемой питьевой воды. Необходимо было не только напоить жаждущее войско, но и обеспечить водой лошадей. Напомним, что каждый из воинов имел три лошади: ездовую, боевую и резервную. Наш замечательный соотечественник Лев Николаевич Гумилев определил численность воинов примерно в 40 тысяч, следовательно, лошадей было 120 тысяч. Не только лошади, но и человек любит чистую воду. Было подмечено, что в тех водоемах, где растет аир, вода всегда чистая. Поэтому всадники бережно сохраняли отрезки корневищ растения, вывезенные с родины и завернутые во влажные тряпицы, и разбрасывали их по тем водоемам, мимо которых пролегали их маршруты. Походы повторялись, часто теми же путями, но теперь в распоряжении воинов и лошадей всегда была чистая вода. Для экстренного обезвреживания воды в нее добавляли тонко размолотый порошок корневищ растения. Через непродолжительное время воду можно было пить. Так открыли бактерицидность аира.

С XVI века аир появился в Западной Европе, одичал и стал встречаться повсеместно.

Познакомимся с растением поближе. По заболоченным лугам, около водоемов, а иногда и прямо в воде до сих пор можно встретить заросли длинных (до 1 м) мечевидных листьев. Это и есть аир, многолетнее травянистое растение с толстым, губчатым, белым внутри, ползучим корневищем, на котором листья после отмирания оставляют характерные полулунные рубцы. Цветки растения зеленовато-желтые, собраны в соцветие — початок. В Европейской части России аир не плодоносит, а размножается вегетативно — корневищами (вообще-то плод у него — красная ягода).

Для лечебных целей собирают корневища растения. Их выкапывают осенью или ранней весной, быстро промывают холодной проточной водой, разрезают на куски длиной 15—20 см и подвяливают на воздухе, затем сушат в специальных сушилках при невысокой температуре (25—30 °C). Готовое сырье сохраняют в сухом месте. Продается в специализированных аптеках.

За многолетнюю историю применения аира в научной и народной медицине стали известны его разносторонние свойства. Прежде всего обратили внимание на бактерицидные свойства аира. Как уже сказано, восточные племена в Средние века подсыпали в воду и размешивали в ней порошок растения, после чего пили болотную и затхлую воду без опаски. В то время, правда, не существовало промышленного загрязнения окружающей среды. Но аир обладает еще многими свойствами — противовоспалительными, обезболивающими, отхаркивающими, желчегонными, антгельминтными (противоглистными) и вследствие своей бактерицидности дезинфицирующими. Препараты

аира возбуждают аппетит (для этого используют спиртовые экстракты растения), помогают при желудочно-кишечных заболеваниях, бронхитах, трахеитах, ларингитах (как отхаркивающее). Используют препараты растения как общеукрепляющее и тонизирующее средство. Входит аир (отдельно и как составная часть) в сборы для детских ванн при рахите и диатезе (золотухе).

Диапазон применения ирного корня в народной медицине гораздо шире. Целители рекомендуют настои, отвары и настойки из растения для лечения истерии, неврастении, водянки, бронхопневмонии, плеврита, язвы желудка, поносов. Применяют аир также при артритах, желчнокаменной болезни, заболеваниях печени и почек. Сок корневища в народе ранее использовали для улучшения зрения, памяти и слуха, а также для искоренения вредной привычки — курения. Порошком корневищ народные лекари присыпали гнойные раны и язвы. Наружно отвар корневищ применяют для полоскания полости рта и укрепления волос, а ванны с аирным отваром полезны не только детям, но и женщинам, страдающим некоторыми гинекологическими заболеваниями. Необходимо помнить, что все препараты аира **противопоказаны** при беременности.

Эфирное масло, получаемое из корней аира, имеет специфический приятный запах (содержание его в корневищах — до 8%), его используют в стоматологии, а также в кондитерской и парфюмерной промышленности. Кроме эфирного масла в корневищах обнаружены гликозид акорин, витамин С (аскорбиновая кислота) (до 150 мг%), дубильные вещества, крахмал и различные смолы.

В Западной Европе листья аира, потолченные в порошок, добавляют в тесто и выпекают удивительно ароматный хлеб.

**Настой корневищ.** 10 г сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15 мин. По 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 мин. до еды.

**Настойка сухих корневищ.** Настаивают на 40%-ном спирте (водке) в соотношении 1 : 5. Принимают по 1/2 чайной ложки 3 раза в день до еды.

**Настой корневищ** (наружное). 1 чайная ложка измельченных корневищ на 300 мл кипятка. Настаивают 2 ч, процеживают. Используют в теплом виде для полоскания ротовой полости.

## АЛО́Э ДРЕВОВИ́ДНОЕ, столетник (*Aloe arborescens*), семейство асфоделовых (*Asphodelaceae*)

Алоэ, или столетник, — широко известное растение, часто разводимое в комнатной или оранжерейное культуре. Это южноафриканский пришелец, который в естественных условиях обитает в тропической Африке, на о. Мадагаскар и юге Аравийского полуострова. На родине это сильно ветвящийся кустарник или деревце высотой до 5 м. В культурных условиях цветет чрезвычайно редко (иногда раз в сто лет, отсюда его русское название), но на родине — ежегодно. Цветки трубчатые или колокольчатые, красные, оранжевые или желтые, в кистевидных или метельчатых соцветиях, богаты нектаром. Обычно алоэ опыляют птицы-нектарницы. Размножение растения семенное и вегетативное.

Алоэ древовидное (Aloe arborescens)

Из свежих листьев алое получают сок и порошок, так называемый сабур — сок, сгущенный досуха.

В научной и народной медицине используют сок листьев растения. Он содержит антрагликозиды, антрахиноны, смолистые вещества, ферменты и витамины, а также следы эфирного масла.

Препараты алоэ известны со времен Авиценны. Они действуют послабляюще, противовоспалительно, ранозаживляюще, бактерицидно, улучшают аппетит, увеличивают устойчивость организма к различным заболеваниям. Сок используют для лечения различных расстройств и болезней желудочно-кишечного тракта (энтероколитов, гастроэнтеритов, хронических анацидных гастритов). Помогает сок растения и при остром рините (насморке) — его закапывают в нос по 5—8 капель. Целебен сок в случае гнойных ран и трофических язв, его применяют для лечения туберкулеза кожи, волчанки, дерматитов. При эрозии шейки матки во влагалище вводят тампоны, смо-

ченные соком алоэ. Сироп растения с железом — стимулятор кроветворения, применяемый при анемии после тяжелых заболеваний и отравлениях продуктами обмена веществ. Жидкий экстракт алое используют для лечения блефарита, конъюнктивитов, кератита, хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальной астмы и некоторых гинекологических заболеваний (патологического климакса, альгоменореи).

**Противопоказано** применение препаратов алоэ при болезнях печени, желчного пузыря, почек и мочевыводящих путей, беременности (особенно во второй ее половине), сердечно-сосудистых заболеваниях, поносах и кровотечениях.

**Сок алоэ.** По 1 чайной ложке 2—3 раза в день за 30 мин. до еды.

**Сок алоэ** (наружное). Наносят тонким слоем на пораженную поверхность 2—3 раза в сутки и накрывают марлевой повязкой.

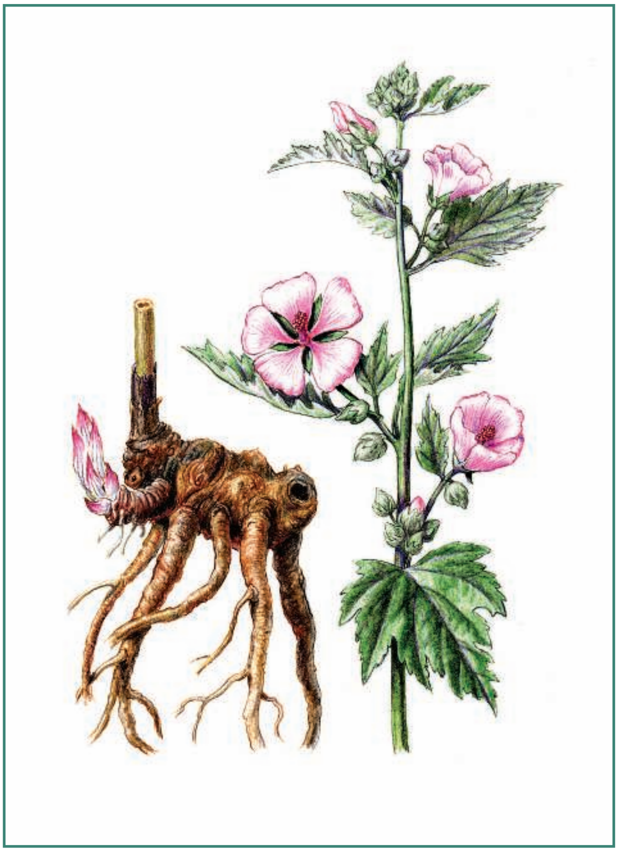
## АЛТЕ́Й ЛЕКА́РСТВЕННЫЙ, *просвирник (Althaea officinalis)*, семейство мальвовых (*Malvaceae*)

Алтей — ближайший родственник садовой мальвы, столь часто высаживаемой в южной части России и в Украине в палисадниках и вдоль плетней. Многолетнее травянистое растение с прямостоячими, слабо ветвящимися стеблями, высотой до 150 см. Листья очередные, верхние — цельные, яйцевидные, нижние и средние — пальчато-лопастные, зубчатые по краю. Цветет в июне—августе. Цветки белые, розовые или красные, диаметром 1—3 см, расположены в пазухах листьев и образуют рыхлое кистевидное соцветие. Плод — дисковидная многосемянка. Семена темно-бурые, длиной 2—2,7 мм. Плоды созревают в сентябре. Растет в южной части России, но встречается и в средней полосе, а также на Кавказе и в Западной Сибири, есть в Средней Азии и Казахстане, главным образом на лугах, склонах гор, по берегам озер и рек. Алтей возделывают специально как лекарственное растение.

С лечебными целями используют корни. Заготовку растения ведут с двухлетнего возраста и старше осенью, после отмирания надземной части. Выкопанные корни быстро промывают холодной проточной водой, обсушивают, снимают с них кору и разрезают вдоль на 2—4 части. Затем полученное сырье быстро сушат под навесом или в сушилке при температуре 30—35 °С. Хранят в сухих, хорошо проветриваемых помещениях. Срок годности сырья до 3 лет.

Корни алтея содержат большое количество слизи (до 35%), крахмал (37%), сахар (8%) и многие другие сложные органические вещества, включая незначительное количество эфирного масла.

Препараты, получаемые из корней растения, обладают мягчительным, отхаркивающим, обволакивающим и противовоспалительным действием. Корни применяют в научной и народной (издавна!) медицине в виде отваров и настоев при заболеваниях органов дыхании (бронхитах,



Алтей лекарственный (Althaea officinalis)

трахеитах, фарингитах, бронхопневмонии, бронхиальной астме, коклюше), язве желудка и двенадцатиперстной кишки, катарах желудка, гастритах и поносах. Настоем и экстрактом растения (принимают внутрь) лечат экземы и псориаз. В народной медицине, кроме того, используют отвар корней при заболеваниях мочевыводящих путей и почек, для полоскания полости рта и промывания глаз при различных воспалительных явлениях, а также при воспалении легких. Лекарственные свойства алтея известны с древности. Еще Авиценна рекомендовал принимать отвар корней растения при камнях в мочевом пузыре и опухолях.

Для пищевых целей алтей используют в диетическом питании — из него готовят слизистые отвары, благотворно влияющие на работу желудочно-кишечного тракта при соответствующих заболеваниях. Корни растения входят также в состав лечебных грудных чаев.

Алтей — прекрасный медонос. В южных районах России его медовая продуктивность на второй год составляет около 400 кг с 1 гектара плантаций. Пчелы хорошо посещают его цветки, собирают не только нектар, но и светло-желтую пыльцу.

**Отвар корней.** 2 столовых ложки измельченных сухих корней алтея на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной

бане в течение 10—15 мин., остужают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют отвар при температуре 30—35 °С по 1/2—1/3 стакана 3—4 раза в день после еды.

## АНИ́С ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ, *ганус* (*Pimpinella anisum*, синоним — *Anisum vulgare*), семейство сельдерейных (*Apiaceae*), или зонтичных (*Umbelliferae*)

Большинство растений этого семейства — укроп, тмин, фенхель, кориандр и другие часто используют не только для пищевых целей как пряности, но и в медицине. Анис — не исключение из этого правила. Это травянистый однолетник, с бороздчатым, разветвленным наверху стеблем, выстой 30—60 см. Нижние листья растения длинночерешковые, округло-почковидные, пильчатые; срединные — простые, перистые; верхние — триждыперисторассеченные. Цветки мелкие, белые или розоватые, в сложных зонтиках. Цветет растение в июне—июле. Плоды — двусемянки — созревают в августе—сентябре. Родина аниса — Средиземноморье, но он издавна проник в более северные районы, и теперь его широко культивируют в южной части Западной Европы. В России распространен в южных

Анис обыкновенный (Pimpinella anisum)

областях — Липецкой и Воронежской, иногда дичает. Известен как лекарственное, пряное и медоносное растение.

В научной и народной медицине используют плоды аниса, в состав которых входят жирное масло, белки, кумарины и эфирное масло сложного состава (до 6%).

После созревания примерно половины плодов растения срезают, связывают в снопики и досушивают, затем обмолачивают, провеивают и сохраняют в сухом, прохладном помещении. Срок хранения лекарственного сырья — 3 года.

Препараты аниса обладают аппетитным, отхаркивающим, спазмолитическим, противовоспалительным, мочегонным и бактерицидным действием. Их применяют для лечения заболеваний дыхательных органов (ларингитов, трахеитов, фарингитов, бронхопневмонии, бронхиальной астмы, коклюша, воспаления легких), желудочно-кишечного тракта (энтеритов, энтероколитов, метеоризма). Настой плодов помогает при болезненных менструациях, его используют как средство, стимулирующее родовую деятельность, а также для улучшения выделения молока у кормящих матерей. Плоды аниса входят в состав многих лекарственных форм и сборов: грудного эликсира, грудных, желудочных и аппетитных чаев.

Как пряность используют зрелые плоды аниса, главным образом в кондитерской и хлебопекарной промышленности — для ароматизации продукции. В ликероводочном производстве анисовое масло обычно применяют для отдушивания анисовой водки и ликеров.

Анис — неплохой медонос. С одного цветка пчелы собирают до 1 мг нектара, но цветков-то в зонтике много! Мед светлый, душистый, приятный на вкус. К сожалению, краевые цветки в зонтике нектара не содержат.

**Настой плодов.** 1—2 чайных ложки плодов на 200 мл кипятка. Настаивают 15 мин., пьют по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 мин. до еды.

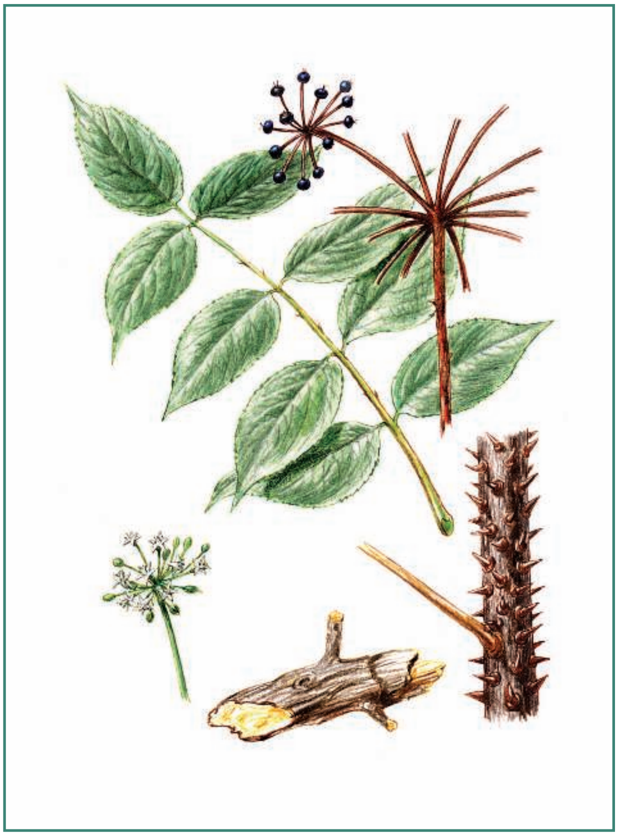
**Настойка плодов.** 20 г плодов настаивают неделю на 40%-ном спирте (можно на водке). Спирта берут 300 мл. Пьют по 20—30 капель 2—3 раза в день.

**Анисовое масло, аптечный продукт.** 2—3 капли на кусочек сахара 2—3 раза в день как отхаркивающее средство.

## АРА́ЛИЯ ВЫСО́КАЯ, *аралия маньчжурская, шип-дерево, чертово дерево* (*Aralia elata*, *синоним — A. mandshurica*), семейство аралиевых (*Araliaceae*)

Флора Дальнего Востока славится экзотическими растениями, которые в естественных местообитаниях больше нигде не встречаются. Это в полной мере относится и к лекарственным растениям: аралии, женьшеню, заманихе, элеутерококку — дальневосточным аборигенам.

Аралия высокая — листопадный колючий кустарник или небольшое дерево с прямым стволом, усаженным многочисленными крупными шипами (отсюда названия синонимов). Высота его 1,5—5 м (в культуре — до 12—15 м). Листья растения крупные, очередные, перистосложные или дваждыперистосложные, длиной до 1 м. Цветки мелкие, белые или кремовые, в зонтиках, собран-



Аралия маньчжурская (Aralia elata)

ных в верхушечные метелки, длина которых достигает 45 см. Плод — сочная сине-черная костянка. Цветет аралия в июле—августе, созревает в сентябре—октябре. Плодоношение неежегодное. Растет в Приморье и южной части Приамурья одиночно или группами по старым гарям, вырубкам и другим осветленным местам, в хвойных и смешанных лесах.

Для лекарственных целей используют корни аралии толщиной 1—3 см, собранные поздней осенью или ранней весной. Процедура заготовки непростая: корни извлекают при помощи лопат, ломов и специальных металлических рычагов, обязательно оставляя 1—2 радиальных корня для возобновления растения. Корни тщательно очищают от земли, разрезают на куски длиной 10—12 см (более толстые расщепляют вдоль). Приготовленное сырье сушат под навесами с хорошей циркуляцией воздуха или в специальных сушилках, но при температуре, не превышающей 60 °С. Хранят готовое сырье в сухом помещении в течение 2 лет.

Корни растения содержат тритерпеновые сапонины, так называемые аралозиды А, В и С, эфирное масло, смолистые вещества и камедь; белки, крахмал, углеводы и алкалоид аралин.

В научной медицине из корней аралии готовят спиртовую настойку и препарат сапарал (сумма аралозидов). Настойку рекомендуют как тонизирующее средство при нервных и психических заболеваниях, остаточных явлениях после травм головного мозга (сотрясений, контузии), гипотонии, пониженной половой потенции. Настойка аралии обладает общеукрепляющим действием: улучшает состояние после тяжелых заболеваний, стимулирует работу сердечно-сосудистой и центральной нервной системы. Все препараты растения **противопоказаны** при повышенной нервной возбудимости, бессоннице и гипертоническое болезни. Сапарал **нельзя принимать** при эпилепсии, гипертонической болезни, повышенной возбудимости и перед сном. Необходимо строго соблюдать назначения врача: **передозировка препаратов аралии недопустима**!

Ценнейшие лечебные свойства аралии стимулировали ее выращивание за пределами ареала. Размножают растение семенами, вегетативно-корневыми черенками и корневыми отростками. Семена аралии быстро теряют всхожесть и плохо прорастают, поэтому хранят их не более полутора лет. Надежнее размножать растение корневыми отростками и черенками, предварительно хорошо заправив посадочные ямы удобрениями.

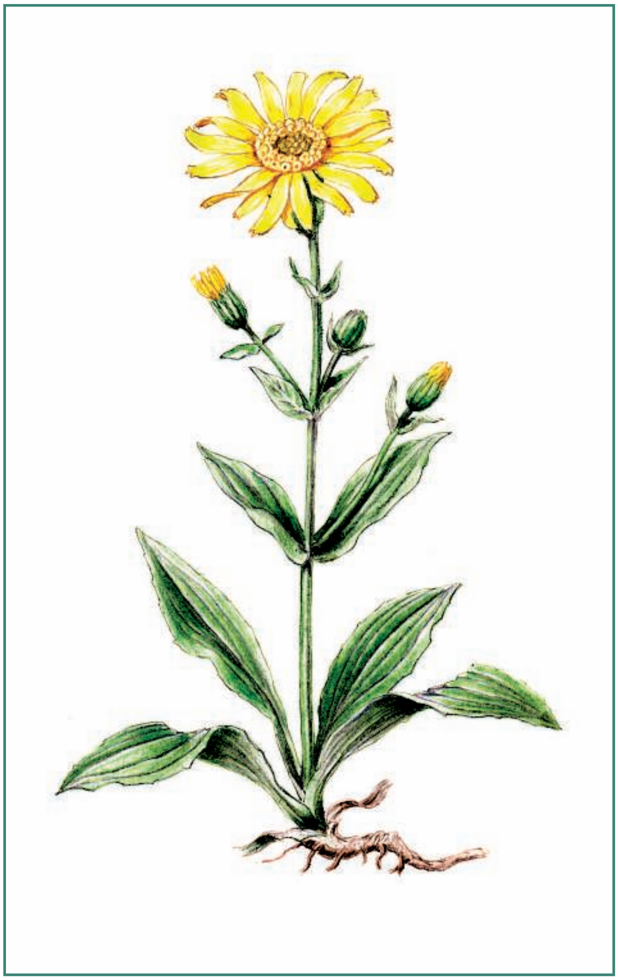
Аралия маньчжурская — хороший медонос. На Дальнем Востоке нектар, выделяемый 100 цветками за сутки, содержит 17,3—20,6 мг сахара, а медовая продуктивность растения достигает 25—30 кг с 1 гектара. Во время цветения аралии пчелиная семья пополняет за сутки улей 1,5—2,5 килограмма светлого и ароматного меда.

**Настойка корней.** Корни настаивают на 70%-ном спирте в соотношении 1 : 5 в течение 12—15 сут. Пьют по 30—40 капель дважды в день (утром и днем).

**Сапарал** (аптечный препарат). По 1 таблетке (0,05 г) 2 раза в день (утром и днем) после еды.

## А́РНИКА ГО́РНАЯ (*Arnica montana*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Арника несколько напоминает ноготки, но если приглядеться внимательнее, то разницу можно заметить сразу. Во-первых, все растение опушено железистыми волосками, во-вторых, листья не такие, а в-третьих, арника — многолетнее растение, в отличие от однолетних ноготков. Стебель у нее прямостоячий, с розеткой из четырех овальных листьев при его основании. Стеблевые листья сидячие, супротивные, ланцетные или удлиненные. Цветки желтые или светло-оранжевые, в одиночных корзиночках на верхушках стеблей и побегов; крайние — язычковые, срединные — трубчатые. Плод — семянка. Цветет растение в июне—июле, плоды созревают в августе—сентябре. В естественных условиях обитает в Карпатских горах — на горных лугах, в перелесках и среди кустарников. Есть в Белоруссии и Прибалтийских странах. Неумеренный сбор арники для лекарственных целей с XI века сильно подорвал природные популяции этого растения, кое-где она просто исчезла, поэтому арнику ввели в культуру, а существующие популяции занесены в Красную книгу. Сбор растения в природных условиях запрещен.



Арника горная (Arnica montana)

Для медицинских целей заготавливают цветочные корзинки арники. Собирают их в начале цветения растения, срезая ножницами или секатором так, чтобы излишек цветоноса не превышал 1 см. Срезанное сырье сушат под навесами или на чердаках с хорошим доступом свежего воздуха, а иногда — в специальных сушилках при температуре не выше 55—60 °С. Хранят высушенное сырье в сухом месте в течение 2 лет.

Цветочные корзинки арники содержат различные красящие вещества: лютеин, арнидиол, фарадиол; дубильные и смолистые соединения; органические кислоты (фумаровую, яблочную и молочную); эфирное масло; витамин С; белки; сахар; инулин; камеди; холин; алкалоиды и другие сложные органические соединения.

Наиболее активно в терапевтическом отношении красящее вещество фарадиол, которое при наружном применении обладает местным раздражающим действием и способствует рассасыванию кровоизлияний. Арницин увеличивает амплитуду сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды, улучшает питание сердечной мышцы, а также обладает гемостатическим эффектом.

Установлено, что биологически активные вещества арники ускоряют сердечный ритм и обладают тонизирующим действием на спинной мозг. В малых дозах препараты из цветков арники тонизируют, в больших — обладают седативным (успокаивающим) и противосудорожным действием. Они действуют также желчегонно, противовоспалительно и усиливают сокращения матки. Известно антисклеротическое действие арники, она понижает и уровень холестерина в крови.

Обычно настой из цветков арники назначают наружно, в виде влажных повязок, компрессов, примочек — при ушибах, ссадинах, гематомах, гнойничковых заболеваниях кожи, язвах, легких ожогах и отморожениях. В акушерстве и гинекологии настойка арники — незаменимое кровоостанавливающее средство, особенно при плохой сократимости матки в послеродовом периоде, а также при гиперполименорее (обильной менструации) и кровотечениях, связанных с воспалительными заболеваниями женской половой сферы.

Поскольку настойка и настои из цветков арники положительно влияют на деятельность сердечно-сосудистой системы, они полезны наряду с другими средствами при стенокардии, миокардитах, гипертонической болезни и кардиосклерозе. Как седативное средство арнику в современной медицине используют редко.

**Передозировка препаратов арники нежелательна!**

В культуре растение размножают семенами и отрезками корневищ, которые заготавливают весной с участков многолетних насаждений. Участок под посадку готовят с осени, внося под перекопку органические удобрения (навоз, торфокомпост), а также минеральную подкормку. Арника предпочитает легкие по механическому составу, богатые гумусом почвы, любит влагу, но не выдерживает переувлажнения. На одном и том же месте арнику можно выращивать не более 4—5 лет.

**Настой цветков.** 10 г цветков (3 столовых ложки) помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл кипятка и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают при комнатной температуре 45 мин., процеживают, отжимают, доводят кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды как гемостатическое и желчегонное средство. Настои хранят в прохладном месте не более 2 сут.

**Настойка цветков.** Цветки в соотношении 1 : 10 настаивают на 70%-ном спирте. Принимают по 30—40 капель в воде или молоке как кровоостанавливающее средство.

## АРО́НИЯ ЧЕРНОПЛО́ДНАЯ, *черноплодная рябина* (*Aronia melanocarpa*), семейство розовых (*Rosaceae*)

За весьма короткий срок это растение завоевало симпатии многих садоводов. Всего лишь чуть более 150 лет прошло, как оно было завезено в Европу из Северной Америки и постепенно, а потом все быстрее и шире распространилось в садах, на приусадебных и садово-огородных участках. Арония черноплодная, или, как принято на-

зывать ее в России, черноплодная рябина, — кустарник высотой 1,0—2,5 м. Листья растения очередные, черешковые, эллиптические или обратнояйцевидные, пильчатые по краю. Сверху они темно-зеленые, а снизу — посветлее. Цветки обоеполые, правильные, пятилепестковые, розоватые или белые, собраны в щитковидные соцветия. Плод, подобно плодам боярышника и обыкновенной рябины, — яблоко. Он сочный, но непривычного черного цвета, с сизым налетом. Цветет арония в мае—июне, плоды созревают в августе—сентябре.

Хорошо прижилась в России черноплодка. Ее культивируют как плодовое, декоративное и лекарственное растение. Ранней осенью, во время созревания плодов, огнем горят листья аронии, выделяясь на фоне еще не поблекшей зелени.

Постепенное изучение этого растения показало, что оно вправе занять видное место среди представителей растительного царства, обладающих целебными свойствами.

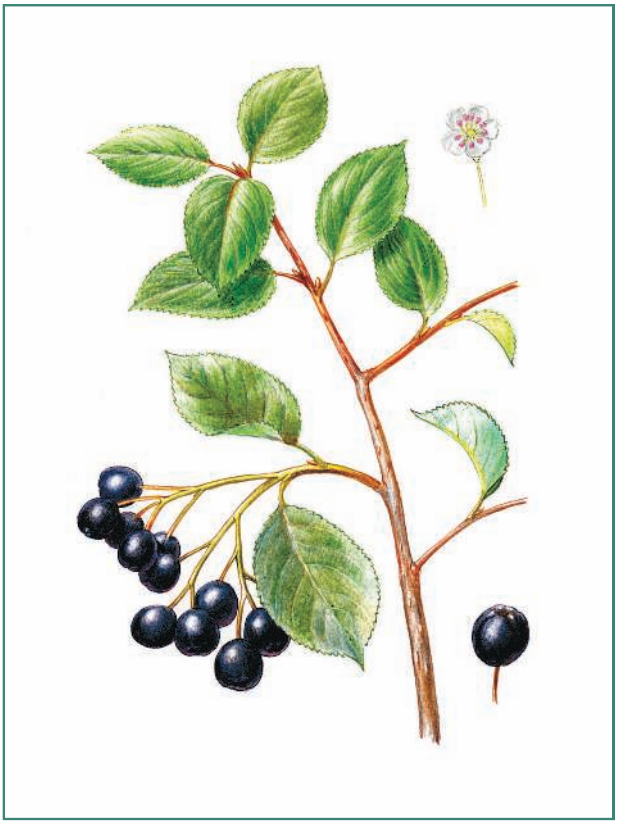
Для лечебных целей используют плоды аронии, которые собирают после их созревания. Ягоды растения, точнее яблочки, можно применять в свежем и сушеном виде. Сушат их на открытом воздухе либо в сушилках при температуре 40—50 °С. Арония — фармакопейный продукт, поэтому сушеные плоды продают в специализированных аптеках.

В состав плодов входят фенольные соединения (5—6%) — флавоноиды и фенольные кислоты, около 2,5% пектиновых веществ, сахара (до 9,5%), фенолкарбоновые кислоты, витамины — фолиевая кислота, рибофлавин, никотиновая кислота, токоферол, аскорбиновая кислота (витамин С) и микроэлементы, в том числе йод (5—6 мкг/100 г), молибден, марганец, медь, бор, кобальт и другие.

Растение обладает противовоспалительными, гипотензивными (понижает артериальное давление), спазмолитическими, кровоостанавливающими и капилляроукрепляющими свойствами. Действует оно также мочегонно и желчегонно. Чрезвычайно полезен сок черноплодной рябины для больных гипертонией. Йод и фенолкарбоновые кислоты, содержащиеся в растении, используют при комплексной терапии больных тиреотоксикозом (заболевание щитовидной железы). Установлено, что плоды аронии положительно влияют на процесс кроветворения, поэтому их назначают при его различных нарушениях. Полезны они при геморрагических диатезах, сопровождающихся местными кровоизлияниями, капилляротоксикозах и кровотечениях различного происхождения. Рекомендуют черноплодную рябину при атеросклерозе, сахарном диабете, гломерулонефритах и недостаточной свертываемости крови. Настой листьев черноплодки улучшает работу печени, способствует более эффективному выделению и оттоку желчи. Свежий сок плодов применяют для лечения ожогов.

Сок и плоды аронии категорически **противопоказаны** людям с повышенной свертываемостью крови, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гиперацидном гастрите.

Живет арония черноплодная до 80 лет, плодоносит — с 3—5-летнего возраста. Высокие урожаи собирают с кустов в возрасте до 20 лет. Зимостойкое растение: выдерживает морозы до 35 °С. Размножают черноплодку семенами (редко), отводками, черенками и прививкой. Плоды можно хранить при нулевой температуре в течение года — вкусовых и целебных свойств они не теряют, только слегка подсыхают.



Арония черноплодная (Aronia melanocarpa)

Цветущая арония — неплохой медонос. Плоды черноплодной рябины широко используют для приготовления сока, морсов, вина (часто в смеси с соками из других ягод), варенья, джемов, наливок и настоек. Из плодов вырабатывают пищевой биологически активный краситель, содержащий около 6,5% витамина Р (используют в пищевой промышленности).

**Отвар плодов.** 20 г сухих плодов заливают 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 15 мин., процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

**Сок и свежие плоды.** По 50—100 г 3 раза в день.

## БАГУ́ЛЬНИК БОЛО́ТНЫЙ, *болиголов* (*Ledum palustre*), семейство вересковых (*Ericaceae*)

В болотистых сосняках-зеленомошниках во время обора голубики, черники, брусники, а на болотах — клюквы у сборщиков иногда кружится голова, возникает

Багульник болотный (Ledum palustre)

тошнота, а иногда и рвота. Да простит нас читатель за столь неаппетитные подробности, но это так. Виною этому не собираемые ягоды (чаще черника и голубика), а эфирные масла некоего растения, которое обитает совсем рядом, но обычно не привлекает внимания. Что же это за незнакомец? Багульник болотный, самое обыкновенное растение на болотах Европейской и Азиатской частей России.

Вечнозеленый, приземистый, густо разветвленный кустарник высотой 40—130 см. Молодые побеги растения имеют рыжеватое опушение. Листья кожистые, очередные, короткочерешковые, линейные, слегка напоминают хвою. Сверху они темно-зеленые, голые, а снизу — опушенные. Цветки обоеполые, правильные, беловатые, розовые или желтовато-белые, в верхушечных зонтиковидных щитках, на длинных, липких цветоножках. Плод — коробочка. Цветет багульник в июне—июле. Обычен на верховых болотах, в сырых борах, ельниках и сосняках-зеленомошниках. В тайге часто встречается на болотах с порослью лиственниц и в кедрачах-брусничниках.

Для лекарственных целей собирают однолетние побеги багульника во время созревания плодов. Сырье сушат под навесом или при повышенной (до 40 °С) температуре. Хранят в сухом, прохладном месте в течение 2—3 лет. Готовое сырье продают в аптеках.

Спектр действия препаратов из травы багульника необычайно широк. Они обладают отхаркивающими, спазмолитическими, мочегонными, потогонными, дезинфицирующими и успокаивающими свойствами. Действуют наркотически. Расширяют сосуды и снижают артериальное давление.

Препараты обычно назначают внутрь в виде настоя как отхаркивающее и противокашлевое средство при острых бронхитах, трахеитах, ларингитах, коклюше, а также при спастических энтероколитах. Эффективен настой багульника при бронхиальной астме. В гинекологии препараты растения используют для повышения тонуса матки.

Народная медицина также применяет настои багульника при туберкулезе легких, ревматизме, подагре, диабете, дизентерии, экземе и различных высыпаниях на теле. Настой травы назначают наружно при укусах насекомых, отеках, отморожениях, ушибах, различных ранах, а также для усиления циркуляции крови при онемении конечностей. Экстракт или отвар травы закапывают в нос при насморке и гриппе. Больным бронхиальной астмой рекомендуют держать небольшое количество травы багульника в спальном помещении.

Фармацевтическая промышленность выпускает препарат из багульника — ледин. Всегда следует помнить, что свежее растение и лекарственное сырье, приготовленное из него, **весьма токсичны**. Передозировка препаратов багульника вызывает возбуждение, а в тяжелых случаях — угнетение центральной нервной системы.

Издавна растение используют как хорошее инсектицидное средство против бытовых насекомых.

**Настой травы.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Настой пьют теплым по 1/4 стакана 2—3 раза в день.

**Напар** (наружное). 1 часть свежих цветков и травы на 9 частей оливкового или подсолнечного масла. Настаивают 12 ч в духовке при 60—90 °С. Закапывают в нос при насморке и гриппе, втирают при ревматизме и подагре.

## БАДА́Н ТОЛСТОЛИ́СТНЫЙ (*Bergenia crassifolia*), семейство камнеломковых (*Saxifragaceae*)

Замечательные пищевые и лекарственные свойства этого растения в народе известны давно, однако в научной медицине его используют не часто, поскольку заросли бадана труднодоступны и расположены в горных районах Алтая, Саян и Забайкалья. Близкий вид, обладающий сходным действием, обитает в горах Приморья.

Бадан — травянистый многолетник, высота его стебля 10—20 (иногда до 50) см. Корневище растения толстое, цилиндрическое, ползучее, достигает длины 1 м. Листья кожистые, округлые, зимующие, длиной до 35 см. Цветки лилово-розовые, в метельчато-щитковидных соцветиях. Цветет бадан в местах произрастания в июне—июле, обычно на каменистых склонах и россыпях, в верхнем

поясе лесов. Введен в культуру (возделывают на садовых участках), причем в местах возделывания он зацветает раньше.

С лекарственными целями используют корневища бадана, которые содержат большое (15—28%) количество дубильных веществ, крахмал, сахара, глюкозиды и другие органические соединения.

Сырье собирают после цветения, в июле—августе. Корневища моют, режут на куски длиной до 20 см, сначала провяливают на воздухе под навесом, а затем досушивает в хорошо проветриваемых местах в течение 3 недель. Хранят готовое сырье в сухих вентилируемых помещениях. При правильном высушивании корневища должны с треском ломаться и иметь на изломе светло-желтый цвет. Сырье пригодно в течение 4 лет.

Бадан исстари применяли в тибетской и бурятской традиционной медицине. Препараты растения обладают вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и бактерицидным действием. Они ускоряют ритм сердечных сокращений, снижают артериальное давление, улучшают секреторную функцию желез, укрепляют стенки капилляров. Активно действуют на возбудителей брюшного тифа и дизентерии. Назначают препараты бадана при инфекционных колитах и энтероколитах, а параллельно с сульфаниламидами и антибиотиками — при дизентерии.

Широко применяют бадан в гинекологической практике. С помощью его препаратов лечат фибромиомы матки и некоторые другие женские недомогания, используют при гиперполименореи (обильной менструации) и маточных кровотечениях после аборта. В виде спринцеваний применяют жидкий разведенный экстракт корневищ бадана при лечении эрозии шейки матки. В стоматологии жидкий экстракт используют для полосканий ротовой полости при гингивитах и стоматитах.

В народной медицине настой корневищ растения пьют при заболеваниях горла и ротовой полости, лихорадке и желудочно-кишечных недомоганиях, помогает он и от головной боли. Порошком сухих корневищ присыпают раны и язвы.

В пищу употребляют корневища, предварительно вымоченные в воде и высушенные. Они богаты крахмалом — их размалывают и добавляют в муку. Перезимовавшие, почерневшие листья используют как заменитель чая. Этот суррогат называют чагирским или монгольским чаем. Напиток тонизирует и улучшает обмен веществ.

**Жидкий экстракт корневищ.** 3 столовых ложки измельченных сухих корневищ на 200 мл кипятка. Кипятят на слабом огне, упаривая до половины первоначального объема, процеживают. Принимают по 30 капель 2—3 раза в день.

**Отвар корневищ.** 10 г измельченного сырья на 200 мл кипятка. Кипятят на водяной бане 10 мин., процеживают, доводят кипяченой водой до первоначального объема. Принимают по 1—2 столовых ложки 3 раза в день до еды.

**Раствор для спринцеваний.** 1 столовую ложку жидкого экстракта корневищ бадана разводят в 1 л теплой кипяченой воды. После спринцевания делают 10—15-минутную влагалищную ванночку из жидкого экстракта корневища. Курс лечения 2 недели.

Бадан толстолистный (Bergenia crassifolia)

**Раствор для полосканий.** 10 мл жидкого экстракта разводят в 90 мл дистиллированной воды. Полощут ротовую полость утром и вечером.

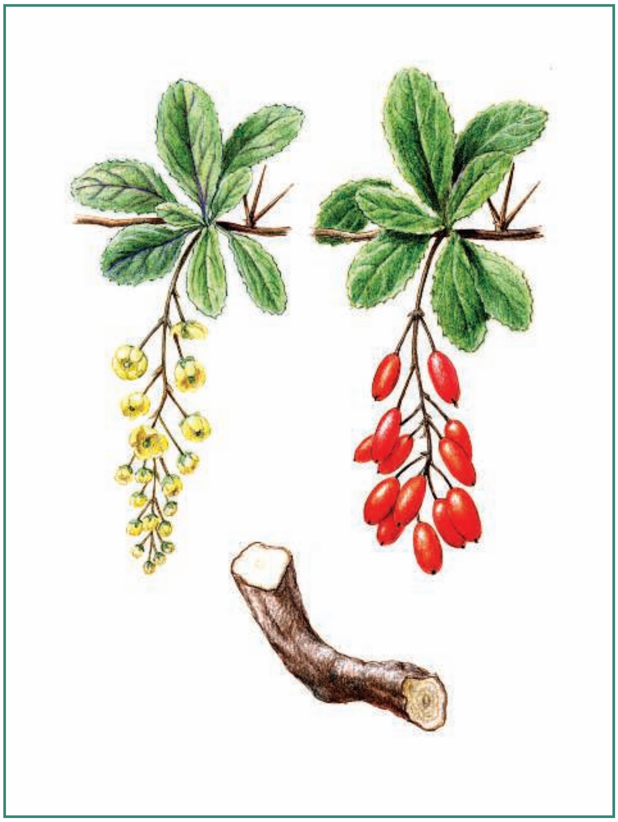
## БАРБАРИ́С ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ (*Berberis vulgaris*), семейство барбарисовых (*Berberidaceae*)

Барбарис обыкновенный — листопадный кустарник высотой до 2,5 м. Молодые побеги и ветви усажены колючками. Листья растения кожистые, зубчатые по краям, одиночные или собраны в пучки по 2—8. Цветки желтые, обоеполые, в пазушных кистях или пучках, на концах укороченных побегов. Пыльца желтая. Барбарис широко распространен в Европейской части России, кроме ее северных и восточных районов. Чаще обитает по лесным опушкам, в подлеске хвойных и широколиственных лесов, на горных склонах и в перелесках. Цветет в мае—июне. Цветки опыляют насекомые. Плоды — ярко-красные длинноэллиптические ягоды, созревают обычно в сентябре.

Лекарственные свойства барбариса были известны еще в Древнем Вавилоне. Об этом свидетельствуют глиняные таблички из библиотеки ассирийского царя Ашшурбанипала. В них сказано, что ягоды барбариса «хорошо очищают кровь».

При изучении химического состава растения установлено, что все его органы содержат дубильные вещества, эфирное масло, алкалоиды (основной из них — берберин), органические кислоты (яблочную, винную, лимонную и некоторые другие), сахара (до 7,7%), витамин С (аскорбиновая кислота) (20—55 мг%). Кроме указанных веществ, в растении есть и другие не менее важные, например листья и плоды содержат витамин К.

В научной и народной медицине используют корни (не толще 6 см), кору, листья и плоды. Корни заготавливают весной, до распускания почек, или осенью, после созревания плодов. После выкапывания корни отряхивают от земли (не моют!), удаляют почерневшие и гнилые части, затем режут на куски длиной 10—20 см, расщепляют вдоль и сушат в хорошо проветриваемом помещении, под навесом. Кору заготавливают ранней весной, а листья — после отцветания растений. Листья и кору сушат, расстелив тонким слоем в 3—5 см, периодически переворачивая. Готовое сырье хранят в прохладном, проветриваемом помещении. Срок годности — 3 года.



Барбарис обыкновенный (Berberis vulgaris)

Препараты барбариса обладают противовоспалительным, седативным (успокоительным), желчегонным и мочегонным действием. Их часто применяют при гепатитах, гепатохолециститах, холециститах (не осложненных желтухой — гепатитом). Эффективны они при заболеваниях мочевыводящих путей (пиелонефрите, геморрагическом цистите). В гинекологии настойку листьев и корней барбариса используют при атонических маточных кровотечениях в послеродовом периоде, эндометрите и климактерических кровотечениях.

Народная медицина применяет барбарис шире: отвары коры и корней пьют при малярии, плеврите, туберкулезе легких, почечнокаменной болезни, отеках, подагре, ревматизме, невралгии и артралгии. Настойку листьев используют при болезнях печени и увеличении селезенки (при малярии); отваром цветков лечат сердечные заболевания и малярию. Сок плодов пьют как мочегонное и жаропонижающее средство. Считают, что он также улучшает кровообращение, возбуждает аппетит, помогает при лихорадке и горячечных состояниях.

Знаменит барбарис не только лекарственными и витаминными, но и пищевыми достоинствами. Плоды растения обладают приятным кисловатым вкусом, их используют в свежем и сушеном виде для приготовления пирогов (начинка), квасов, киселей, добавляют в компоты-ассорти. Особую пикантность барбарис придает тушеному мясу и плову. В кондитерской промышленности экстракт плодов добавляют в карамель. Настойка из плодов барбариса удовлетворяет самым изысканным вкусам.

Пчелы, собирая нектар и пыльцу с цветков растения, заметно пополняют ульи медом и пергой. Медовая продуктивность барбариса превышает 100 кг с 1 гектара. Барбарисовый мед золотисто-желтый, ароматный и нежный на вкус.

Часто барбарис разводят на садовых участках и в палисадниках. Разрастаясь, он образует декоративную, но очень колючую живую изгородь.

Полезные свойства растения этим не ограничиваются: плоды барбариса — источник красной и фиолетовой красок, которые используют в кустарном производстве ковров. Из коры и корней получают стойкий соломенно-желтый краситель — красящими свойствами обладает основной алкалоид барбариса — берберин.

Всего род барбарис в России и на сопредельных территориях насчитывает около 20 видов. Многие из них обладают сходными лекарственными, пищевыми и иными полезными свойствами.

Плоды и препараты барбариса **не рекомендуют** людям с повышенной свертываемостью крови.

**Настойка листьев.** Листья настаивают в соотношении 1 : 5 на 40%-ном спирте (водке). Принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день в течение 2—3 недель.

**Настой листьев.** 1 столовая ложка на 200 мл кипятка. Настаивают в течение 15 мин. Принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день после еды. При заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

**Свежий сок плодов.** Принимают по 1—2 столовых ложки в день.

## БАРВИ́НОК МА́ЛЫЙ (*Vinca minor*), семейство кутровых (*Apocynaceae*)

Сплошной вечнозеленый ковер из переплетающихся стеблей барвинка с ярко-голубыми цветками, появляющимися в мае, очень наряден. Поэтому растение часто включают в садово-парковые композиции. Барвинок более известен жителям ближайших сопредельных стран (Украины, государств Прибалтики), а также в южных областях России. В средней полосе он неплохо приживается на садовых участках. Это вечнозеленый полукустарничек (по другим данным, одревесневшее травянистое растение), со стелющимися, укореняющимися в узлах стеблями, длиной до 60 см. Листья эллиптические, кожистые, вечнозеленые, голые, сверху блестящие, длиной 3—5 и шириной до 2,5 см. Цветки сине-фиолетовые, синие, иногда голубые, диаметр их венчика до 2,5 см. Цветут с мая до начала июля. Плод сборный, из двух листовок.

В естественных условиях барвинок обитает в широколиственных и сосновых лесах ближнего зарубежья и в южных областях России.

Целебные свойства этого растения известны со времен Плиния Старшего и Гиппократа, однако использовать его следует осторожно, поскольку **барвинок весьма токсичен**.

Для приготовления лекарственных препаратов срезают надземную часть растения во время цветения, лучше в мае. Собранное сырье сушат под навесами или на чердаках, а также в специальных сушилках при температуре 40—50 °С. Хранят готовое сырье в сухих, проветриваемых помещениях в течение 2 лет. Настои и отвары из надземной части растения применяют только в народной медицине. Препараты, приготовленные на основе барвинка малого (винкапан и девинкан), выпускает фармацевтическая промышленность.

В наземной части растения обнаружены алкалоиды (до 0,4%), горькие вещества, аскорбиновая кислота (витамин С) (до 900 мг%), урсоловая кислота, каротин (провитамин А) (около 8 мг%), флавоноиды. Цветки содержат флавоноидный гликозид робинин.

Галеновые препараты барвинка понижают артериальное давление, действуют вяжуще, противовоспалительно, противомикробно, останавливают кровотечение. Они расширяют венозные и мозговые сосуды, расслабляют гладкую мускулатуру тонкого кишечника, стимулируют сокращения матки. Препараты винкапан и девинкан назначают при гипертонической болезни, спазмах сосудов головного мозга, неврогенной тахикардии и вегетососудистой дистонии. Девинкан помогает также при мигрени.

В народной медицине надземную часть растения в виде отваров, напаров и настоев используют для лечения гипертонической болезни, мигрени, зубной боли, цинги, кровотечений из десен и при неприятном запахе из ротовой полости (полоскания); лечат также эмфизему легких, дизентерию, диарею (понос), маточные и кишечные кровотечения, бесплодие, половое бессилие, экземы и другие кожные заболевания. Напар цветков применяют как средство ухода за кожей: он придает ей мягкость, эластичность и приятный матовый оттенок.

Весьма часто барвинок малый входит в состав гомеопатических препаратов.

Барвинок малый (Vinca minor)

Препараты народной медицины из барвинка лучше использовать внутрь **только под контролем квалифицированного фитотерапевта**.

**Настой травы с цветками.** 15 г сырья нагревают до кипения в 250 мл водки, кипятят 5 мин. Принимают по 5 капель утром и вечером в течение 4 дней, затем прерывают лечение на 2 дня, после чего курс повторяют. При половой слабости.

**Настой листьев.** 1 столовая ложка сырья на 250 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин. Пьют по 1/3—1/4 стакана трижды в день при гипертонической болезни.

**Отвар травы.** 1 столовая ложка сырья на 250 мл кипятка. Кипятят 10 мин. Для обмываний ран, язв, при зудящих дерматитах.

## БЕЗВРЕ́МЕННИК ВЕЛИКОЛЕ́ПНЫЙ (*Colchicum speciosum*), семейство мелантиевых (*Melanthiaceae*)

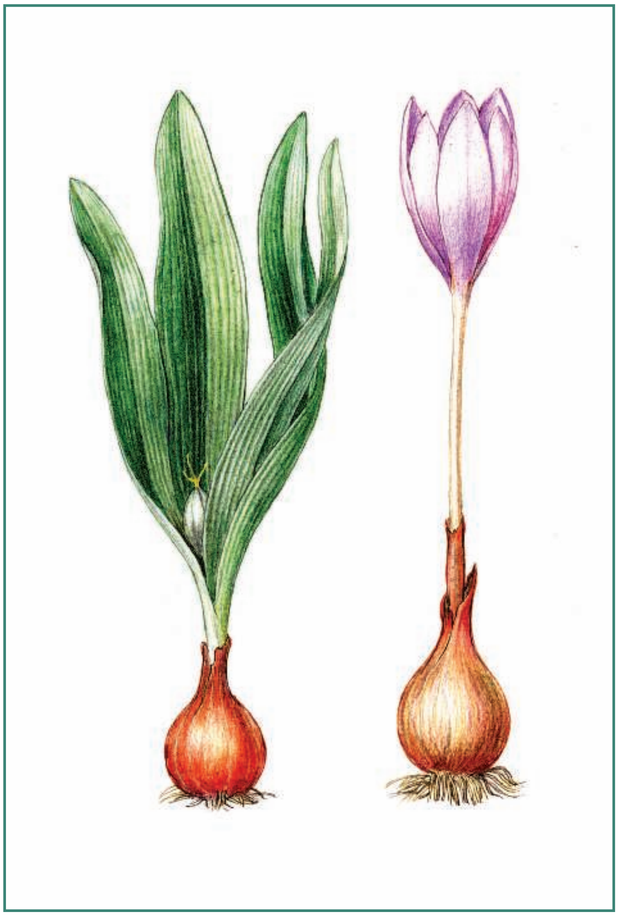
Это растение совершенно необычное. Весной на поверхности земли появляются мощные листья, а между ними находится развивающийся плод зеленого цвета. Он

разрастается, буреет, разбрасывает семена, а листья отмирают. Летом от безвременника не остается никаких следов. В сентябре—октябре абсолютно неожиданно на месте, где росли листья, появляются прекрасные и нежные розово-фиолетовые цветки, но без листьев. Через две-три недели они погибнут, но зато сколько удовольствия! Все уже давно отцвело, поэтому роскошные цветки радуют, — не случайно дано им название безвременник, да еще и великолепный.

В Средние века это растение по-латыни называли *filius ante partum*, что означало «сын раньше отца», поскольку плоды появлялись раньше цветка.

Незадолго до цветения безвременника, в начале осени, в земле можно обнаружить клубнелуковицы с многочисленными тонкими корнями. До заморозков успевает произойти опыление цветка, а после увядания надземной части медленно развиваются семяпочки и формируется плод. Именно поэтому весной так быстро, вместе с листьями, появляется на белый свет и плод — коробочка.

Обычно на очень коротком стебле появляются 3—4 листа, они длинные, узкие, с параллельным жилкованием.



Безвременник великолепный (Colchicum speciosum)

Вот тут-то мы и сталкиваемся с неким противоречием. Многие любители-садоводы, разводящие луковичные растения, могут возразить, что листья безвременника не такие уж и узкие. Все правильно. Дотошные селекционеры вывели полиплоидные сорта растения (содержащие увеличенное кратное количество хромосом), ввели их в культуру, поэтому, естественно, морфологические особенности растения несколько изменились. Среди полиплоидных безвременников встречаются и формы с округло-ланцетными листьями. Но это уже ботаническая казуистика.

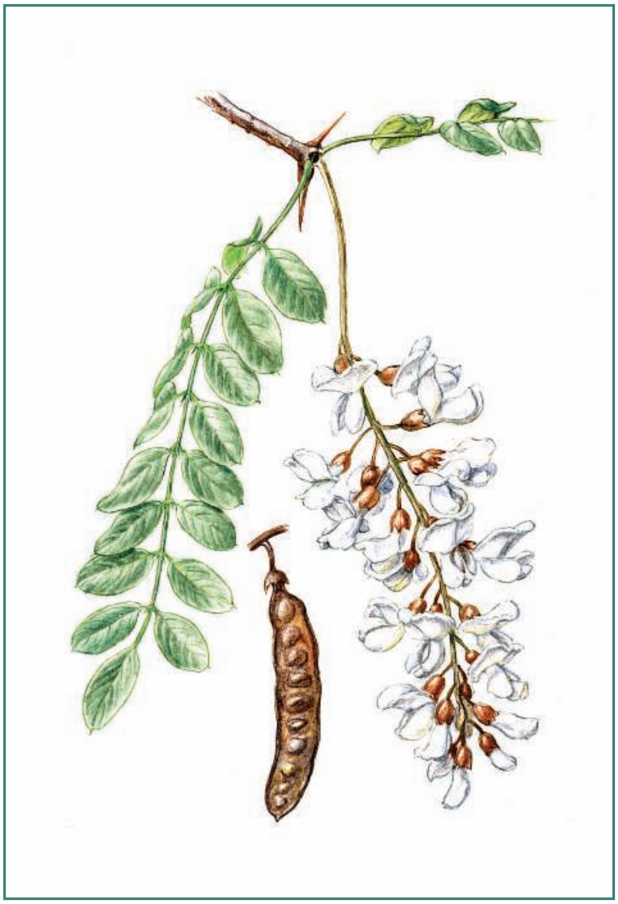
Издавна пробовали это растение для лечения различных весьма тяжелых болезней, в том числе и рака. Однако чрезвычайно высокая токсичность содержащихся в нем алкалоидов, особенно колхицина, заставила медицину на время отступить. Правда, другой алкалоид безвременника, колхамин, оказался в несколько раз менее токсичным, чем колхицин. Оба алкалоида обладают замечательными свойствами: угнетают или вообще останавливают деление ядра нормальной клетки. Но если это так, то почему бы не попробовать, как они действуют на раковые клетки? Попробовали. Оказалось, что колхицин и колхамин с тем же успехом тормозят деление клеток злокачественных новообразований. Поэтому препараты на их основе стали применять для лечения рака кожи. Колхаминовую (омаиновую) мазь **назначают только врачи** для терапии рака кожи I и II степеней. **Самолечение различными домашними препаратами безвременника недопустимо и опасно!** Таблетки и инъекции препаратов растения при хронических лейкозах назначают только лечащие врачи в условиях стационара.

Алкалоиды безвременника широко применяют в цитологии и генетике.

В Западной Европе для получения алкалоидов используют близкий вид — безвременник осенний (*C. autumnale*). Однако в ближайших сопредельных странах он растет только на Карпатах и то в очень малых количествах — сказывается уничтожение замечательного растения на букеты. Безвременник великолепный, обитающий на Северном Кавказе, занесен в Красную книгу России в 1988 г., сбор его для любых целей строго запрещен.

## БЕ́ЛАЯ АКА́ЦИЯ, *робиния лжеакация* (*Robinia pseudoacacia*), семейство бобовых (*Fabaceae*)

Когда мы говорим о белой акации, сразу же возникают ассоциации с югом. Да, в средней полосе России это дерево не всегда выдерживает морозы. Белая акация воспета поэтами и запечатлена художниками. Она символ теплоты и нежности. Родина ее — Северная Америка, но она прекрасно прижилась в южной части России и в Украине. Научное название ее — робиния, но в России ее назвали белой акацией. Это листопадное дерево высотой 25—50 м. Листья робинии очередные, непарноперистые, длинночерешковые, а прилистники — в виде довольно длинных и острых колючек. Цветки крупные, белые или розоватые, душистые, в рыхлых, поникающих кистях, цве-



Белая акация (Robinia pseudoacacia)

тут в мае—июне. Пыльца желтая. Белую акацию широко используют в озеленении. Зацветает она обычно на 5—8 год жизни.

Основные ее достоинства, кроме эстетических, — лекарственные и медоносные.

Растение используют только в народной медицине. Исследован химический состав растения; он весьма сложный. Белая акация содержит сахара, эфирные масла и органические кислоты. В коре обнаружены дубильные вещества.

Обычно собирают цветки, реже кору дерева. Цветки заготавливают в разгар цветения, раскладывают их тонким слоем в затененном месте на бумаге или редкой ткани и сушат на свежем воздухе. Кору заготавливают весной, до распускания листьев, и сушат в теплом, проветриваемом помещении. Необходимо отметить, что кора содержит также и ядовитые вещества.

Настой цветков робинии используют как жаропонижающее, отхаркивающее, противовоспалительное, спазмолитическое, кровоостанавливающее, легкое мочегонное и послабляющее средство. Применяют настой также для лечения простуды, при болях в желудке, кишечнике, желудочных кровотечениях, воспалении мочевыводящих путей. Настой коры пьют при повышенной кислотности (гиперацидные гастриты), язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Эфирное масло, получаемое из цветков белой акации, применяют в гомеопатии.

Белая акация — один из лучших медоносов. Пчелы активно посещают растение с раннего утра до сумерек, собирая нектар и частично пыльцу. Один цветок робинии за сутки выделяет до 7,2 мг нектара, а медовая продуктивность ее достигает 700—800 кг с 1 гектара. Во время цветения растения пчелиная семья заготавливает 8—12 кг меда. Он прозрачный, светлый, чрезвычайно душистый и нежный на вкус. Кристаллизируется медленно в белую мелкокристаллическую массу.

В местах, где растет белая акация, ее сухие цветки — излюбленное лакомство детей. Подсохшие цветки с загустевшим нектаром, сладкие и ароматные.

**Настой цветков.** 1 столовая ложка сырья на 300 мл кипятка. Настаивают 2 ч. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

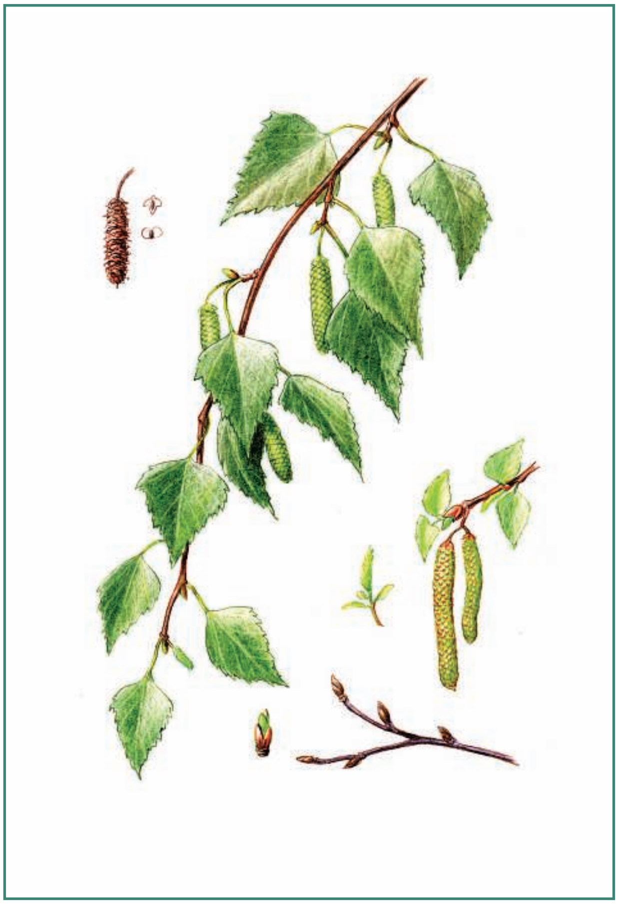
## БЕРЁЗА (*Betula*), семейство березовых (*Betulaceae*)

Б. повислая (*B. pendula*)

Б. пушистая (*B. pubescens*)

Трудно представить Россию без белоствольных березовых рощ, перелесков, колков (островные заросли этой древесной породы на юге Сибири). Береза — одна из основных лесообразующих пород — так говорят лесоводы. Среди ботаников нет единого мнения о том, сколько же всего видов березы обитает в Европейской части России и Сибири. Обычно в нашей стране и близлежащих государствах насчитывают около 70 (по другим данным, около 20) видов. Чаще встречаются указанные два вида. Береза достигает, как правило, высоты 20—30 м. Кора молодых деревьев буроватая или коричневато-фиолетовая; у особей среднего возраста — гладкая, белая; у старых берез в комлевой части — черно-серая, с глубокими трещинами. Корневая система мощная, развита вглубину и в стороны. Листья треугольно-ромбические, очередные, длинночерешковые. Молодые побеги со смолистыми железами — «бородавочками». Цветки мелкие, в однополых мужских и женских середках, цветут одновременно с распусканием листьев. Плод — крылатый орешек. Средняя продолжительность жизни березы 150 лет, но отдельные деревья живут до 300 лет. Береза светолюбива и чрезвычайно пластична к климатическим условиям. Широко распространена по всей России, за исключением южных районов и Крайнего Севера.

С древнейших времен это дерево использовали для самых различных целей: из бересты гнали деготь; весьма твердая и прочная древесина шла на изготовление колес и рукояток для инструмента, например топорищ, других столярных изделий и фанеры. Береза служила и служит до сих пор хорошим топливом — дрова из нее дают ровный, устойчивый жар. Единственный недостаток — дерево слабо устойчиво к гниению.



Береза пушистая (Betula pubescens)

В народе с давних пор знали о лекарственных свойствах березы. В современной медицине препараты из почек и листьев растения используют при авитаминозе, отеках, воспалении мочевого пузыря, атеросклерозе, хронических заболеваниях почек, а также как желчегонное и отхаркивающее средство. Настой листьев, кроме того, обладает общеукрепляющим действием, помогает при мокнущих экземах и климактерических неврозах. Березовый сок, так называемая пасока, полезен как мочегонное и отхаркивающее, способствует выведению из организма различных вредных веществ. Компрессы с березовым соком исцеляют экзему. Препараты из листьев и почек березы в народной медицине применяют для лечения бронхитов, гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, желчно- и почечнокаменной болезней, отеков и подагры. **Если нет противопоказаний**, полезно париться в русской бане березовым веником. Эта процедура особенно хорошо помогает при болях в суставах, подагре, радикулитах, кожных болезнях и простуде.

Активированный уголь (карболен) готовят из березы. Его назначают при пищевых отравлениях, интоксикациях, вызванных алкалоидами и солями тяжелых металлов, полезен он при метеоризме и повышенной кислотности желудочного сока.

Березовый деготь обладает антисептическими, противопаразитарными и инсектицидными свойствами. В ветеринарии его назначают внутрь как дезинфицирующее и противобродильное средство в виде 10%-ной эмульсии. Наружно используют деготь для лечения животных при язвах, ранах, лишаях и чесотке, заживляют с его помощью копытные трещины у лошадей. Всем помогает береза — и людям, и животным!

Для пищевых целей используется березовый сок, но по-разному. Можно просто собирать его при весеннем сокодвижении и пить по 2—3 стакана в день. Он хорошо утоляет жажду и одновременно оказывает лечебное и общеукрепляющее действие. Сильно уваренный, он содержит до 70% глюкозы и фруктозы. Это хороший (и более полезный) заменитель сахара. Из молодых листьев березы готовят витаминный напиток: 100 г листьев заливают 2 стаканами горячей (не кипящей!) воды, настаивают 3—4 ч и пьют по 1 стакану 2—3 раза в день.

Полезные свойства белоствольной красавицы этим не исчерпываются. Сухие молодые листья экстрагируют водой при 60 °С, получают стойкий желтый краситель, окрашивающий хлопок в различные оттенки желтого цвета.

**Настой листьев.** 2 чайных ложки листьев на 200 мл кипятка. Настаивают 30 мин., отжимают. Принимают по 50 мл 3—4 раза в день.

**Настойка почек.** Почки заливают 90%-ным спиртом в соотношении 1 : 5. По 1 чайной ложке настойки 3—4 раза в день как мочегонное и желчегонное.

**Отвар почек.** 10 г почек (1/2 столовой ложки) на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 10—15 мин., процеживают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. По 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

**Настой почек.** 10 г почек на 200 мл кипятка. Настаивают 30—40 мин., пьют в теплом виде 2—3 раза в день за 15 мин. до еды как мочегонное и желчегонное средство, а также при микозах.

Отвары и настои из березовых почек и листьев **противопоказаны** при функциональной почечной недостаточности и беременности.

## БЕССМЕ́РТНИК ПЕСЧА́НЫЙ, *цмин, сухоцвет* (*Helichrysum arenarium*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Народная молва гласит, что желтые соцветия бессмертника указывают на его целебные свойства при желтухе (гепатите). Это один из случаев, когда лекарственное действие растения, приписываемое ему преданием, полностью совпало с научными данными.

Бессмертник песчаный — травянистый многолетник, высота его 15—30 см, иногда несколько больше. Все растение покрыто густым шерстисто-войлочным опушением, «седоватое». Стеблевые листья очередные, цельнокрайние; цветки желтые, реже ярко-оранжевые, собраны в соцветия — корзинки. Цветет бессмертник с июня до сентября. Плод — летучая семянка.

Чаще всего цмин можно встретить на полянах и опушках сосновых лесов Европейской части России, обычно на песчаной или каменистой почве. Есть это растение и в сопредельных странах (Украина, Белоруссия, Литва, Латвия, Эстония).

Кстати, почему «бессмертник»? Да потому, что это растение часто используют в декоративных цветочных композициях, поскольку они хорошо сохраняют цвет и внешний вид.

Для медицинских целей собирают соцветия бессмертника песчаного в начале цветения, до раскрывания корзинок. Их обычно срезают ножницами с небольшим (до 1 см) остатком цветоноса. Для возобновления оставляют 8—10 растений на площади 15—20 м². Повторно на этом же месте можно собирать цмин через год-два. Собранные корзинки раскладывают тонким слоем на бумаге или ткани и сушат в проветриваемом затененном месте. Готовое сырье хранят в сухом, прохладном помещении. Срок хранения — 3 года. Сухие соцветия для приготовления отваров растения есть в продаже в аптеках.

Соцветия бессмертника содержат гликозиды, флавоноиды, стероидные соединения, вещества фенольной природы, аскорбиновую кислоту (витамин С), витамин К, кумарин, эфирное масло, смолистые и горькие вещества (горечи).

В научной медицине соцветия (отвар, экстракт и другие препараты из них) применяют как спазмолитическое, желчегонное и стимулирующее работу желудка средство. Используют бессмертник также при гепатитах, гастритах и нарушениях функции поджелудочной железы. Экстракты и отвары растения обладают противовоспалительным, бактерицидным и тонизирующим действием; слегка повышают артериальное давление, усиливают секрецию желчи и уменьшают ее вязкость.

В народной медицине сухие соцветия цмина используют в более широком диапазоне. Применяют их как мочегонное и кровоостанавливающее средство. Хороший терапевтический эффект дают отвары соцветий при расстройствах желудка, почечнокаменной болезни, воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря. Они облегчают состояние больных при остром цистите, затрудненном и болезненном мочеиспускании, отеках, вызванных почечной недостаточностью. Пьют отвар цмина и при воспалении седалищного нерва. Настой растения применяют для остановки кровотечений при гиперполименорее, дисфункции яичников и фибромиоме матки.

Цветки бессмертника входят в состав многих желчегонных сборов и чаев в научной и народной медицине. Растение не токсично, его препараты не дают побочных явлений. Бессмертник песчаный введен в культуру, для лекарственных целей его возделывают на специальных плантациях.

В быту густой отвар соцветий используют для окрашивания тканей в желтый цвет, а сухие соцветия предохраняют одежду от моли.

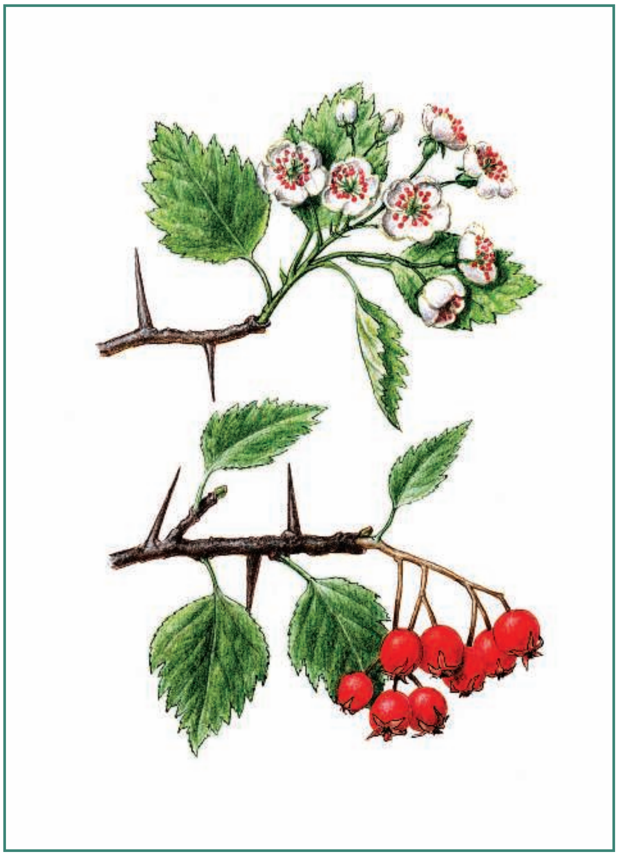
**Отвар цветков.** 3 столовых ложки сырья заливают 200 мл кипятка и нагревают на водяной бане при помешивании 30 мин., охлаждают, процеживают, отжимают и доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Хранят в прохладном месте не более 2 сут. Принимают по 1/2 стакана в теплом виде 2—3 раза в день за 15 мин. до еды.

Бессмертник песчаный (Helichrysum arenarium)

**Настой соцветий.** 20 г сырья (6 столовых ложек) заливают 300 мл кипятка, настаивают до охлаждения. Принимают по 1 столовой ложке до остановки кровотечения, но не более 8—10 ложек.

## БОЯ́РЫШНИК КРОВА́ВО-КРА́СНЫЙ (*Crataegus sanguinea*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Во все времена года это невысокое дерево (иногда кустарник) радует глаз. В пору цветения оно покрыто бело-розовыми цветками, привлекающими пчел и других насекомых-опылителей. Летом узорная, сочная, темно-зеленая листва растения свежа и нарядна. Осенью яркие соплодия боярышника видны издалека. Даже зимой прихотливо изогнутые ветви растения с колючими побегами выглядят красиво. Вдобавок растение чрезвычайно полезно.



Боярышник кроваво-красный (Crataegus sanguinea)

Род, к которому принадлежит боярышник, насчитывает, по различным данным, от 200 до 1000 видов — чрезвычайно обширный. В России насчитывают свыше 50 видов, но чаще всего встречаются лишь несколько из них. Наиболее важное, главным образом лекарственное и пищевое, значение имеет боярышник кроваво-красный. Обычно это дерево высотой 4—6 м, но иногда и высокий кустарник. Листья его лопастно-рассеченные, по краям грубопильчатые. Растет боярышник в Европейской части России, Западной и Восточной Сибири, обитает группами в разреженных лесах, иногда одиночно, по опушкам и берегам водоемов. Введен в культуру. На побегах растения расположены колючки длиной 2,5—5 см. Листья темно-зеленые сверху, а с обратной стороны — светло-зеленые, обратнояйцевидные, иногда широкоромбические, 3—7-лопастные, по краям крупнозубчатые. Цветки правильные, обоеполые, бледно-розовые, пятилепестковые, в густых щитковидных соцветиях, цветут в мае—июне. Плод — крупное, красное, яблоковидное образование, созревает в начале осени. Иногда он желтого, оранжевого, а у других видов — черного цвета. Живет боярышник долго, до 300 лет. Его часто используют в озеленении. Разрастаясь, он образует непроходимую колючую живую изгородь.

В научной и народной медицине используют цветки и плоды боярышника кроваво-красного (кроме этого вида допустимы для сбора цветки и плоды еще 5—6 видов боярышника). Препараты растения тонизируют работу сердца, усиливают сердечные сокращения, нормализуют артериальное давление, обладают спазмолитическим и успокаивающим действием, нормализуют работу сердца. При их употреблении наступает глубокий и спокойный сон. Усиление и ослабление действия препаратов зависит от их дозировки. Любые производные боярышника не токсичны и не вызывают побочных явлений. Чаще всего их используют при коронарной недостаточности с симптомами стенокардии, а также гипертонической болезни, атеросклерозе, повышенной возбудимости, потере сознания, острой форме суставного ревматизма. Настои цветков и плодов помогают при климактерических неврозах.

Часто цветки и плоды боярышника добавляют в лекарственные чаи и сборы. Наиболее эффективны препараты, изготовленные из свежих цветков. Ягоды боярышника особенно полезны больным сахарным диабетом.

Боярышник славен не только как лекарство. Плоды растения, называемые яблоками (а они в самом деле миниатюрные яблочки), вполне пригодны в пищу в сыром и переработанном виде. Сырые, они довольно сладкие и мучнистые. В них много каротина, крахмала, сахаров, органических кислот и витаминов. Сушеные плоды перемалывают, используют в заваренном виде для начинки пирогов. В Сибири молотые сушеные плоды боярышника использовали как добавку к зерновой муке. Для компотов и киселей нет лучшей пикантной добавки, чем сушеные плоды этого растения. Чтобы получить желе из боярышника, плоды варят с молоком, после уваривания желе превращается в замечательную пастилу, которую не купишь в магазинах.

Однако не следует употреблять в пищу много сырых ягод, поскольку это может вызвать легкое недомогание.

Листья боярышника используют как суррогат чая, а поджаренные ягоды, в смеси с другими растительными компонентами, заваривают для имитации кофейного напитка.

Боярышник — замечательный весенний медонос, его медовая продуктивность достигает 50 кг с 1 гектара насаждений.

Древесина этого растения очень плотная, идет на различные поделки, а измельченные корни боярышника — хорошее сырье для получения пищевого желтого красителя.

**Настойка цветков.** 10 г свежих цветков заливают 100 мл 70%-ного спирта и настаивают 2 недели. Процеживают и пьют по 15—20 капель на рюмку воды 3 раза в день. При использовании настойки в качестве успокоительного средства дозу повышают в 2—3 раза.

**Настой цветков.** 1 столовую ложку сухих цветков заливают 200 мл кипятка, настаивают до охлаждения. Пьют по 1/2 стакана 2—8 раз в день.

**Настойка плодов.** 10 г сухих измельченных плодов настаивают в 100 мл 70%-ного спирта в течение 2 недель, процеживают. Принимают по 30—40 капель в рюмке воды.

**Настой плодов.** 1 столовую ложку сухих измельченных плодов заливают 200 мл кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают и пьют по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день.

## БРУСНИ́КА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ (*Vaccinium vitis-idaea*), семейство вересковых (*Ericaceae*), или брусничных (*Vacciniaceae*)

Это растение замечательно во всех отношениях. Даже ее латинский видовой эпитет в дословном переводе на русский язык означает «троянский (фригийский) виноград». Согласитесь, что плоды растения должны обладать многими достоинствами, чтобы их сравнивали с виноградом. Так оно и есть. Многие знают, насколько вкусны ягоды брусники. Поэтическое название придумал для нее великий естествоиспытатель Карл Линней, основоположник систем растений и животных.

Немало необычного в этом растении. Во-первых, это не травка, а кустарничек, несмотря на малые размеры (высота 10—25 см), во-вторых, он вечнозеленый, в-третьих, живет брусника до 300 лет — ровесница дубам, в-четвертых, ягоды ее не портятся при хранении (содержат бензойную кислоту, надежно консервирующую плод). Слишком много достоинств — все не перечислить. Однако постараемся подробнее рассказать об этом растении.

У брусники длинное ползучее корневище, от которого отходят вверх прямостоячие стебли. Листья кустарничка округло-эллиптические, темно-зеленые, сверху кожистые, а снизу — светло-зеленые, покрытые бурыми точками (желёзками). Цветки брусники мелкие, колокольчатые, бледно-розовые, собраны в кистевидные соцветия, цветут в мае — начале июня. Плод — сочная темно-красная ягода, созревает в конце июля — начале августа. Распространена брусника чрезвычайно широко: в сосновых, лиственничных, темнохвойных и смешанных лесах Европейской части России, а также по всей лесной зоне Сибири, гольцовой зоне горных районов и в арктических тундрах. В отдельные годы урожайность растения колеблется от 100 до более чем 1000 кг с 1 гектара. Иногда ягод настолько много, что за человеком, идущим по брусничнику, тянется ярко-красный след.

Листья брусники содержат различные органические соединения, главным образом гликозиды, кислоты и дубильные вещества. Ягоды богаты сахаром (до 9%), витаминами: каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота (витамин С) (8—20 мг%), рибофлавин, многими другими компонентами, а также микро- и макроэлементами.

Собирают листья весной, до начала цветения растения, либо осенью, после плодоношения. Сушат сырье под навесом или на чердаке. Срок хранения сырья — 3 года. Сушеные листья продают в специализированных аптеках.

В научной медицине используют свежие и сушеные листья брусники. Препараты из листьев обладают легким мочегонным, вяжущим и желчегонным действием, понижают содержание сахара в крови при диабете. Настой и отвар листьев полезны при печеночных недомоганиях, цистите, почечнокаменной болезни, хронических воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей, ночном недержании мочи, гастроэнтеритах, метеоризме, запорах, подагре, ревматизме, остеохондрозе и артритах различного происхождения.

Брусника обыкновенная (Vaccinium vitis-idaea)

Ягоды брусники с лекарственными целями чаще применяют в народной медицине. Лечат ими туберкулез легких, гастриты с пониженной кислотностью, ревматизм. Широко известны плоды как противоцинготное средство. Отвар ягод (морс) хорошо помогает при лихорадящих состояниях. Сок полезен при пониженном артериальном давлении, а свежие ягоды облегчают состояние больных при климактерических неврозах. Наружно ягодный сок используют для примочек (лишаи, экземы и другие кожные заболевания).

Ягоды брусники используют в пищу с незапамятных времен. Пикантная горчинка еще более подчеркивает их вкус. Едят их в свежем, моченом и маринованном виде. Варенье из брусники с грушами, яблоками или айвой необыкновенно вкусно. Моченую бруснику подают как гарнир к дичи и домашней птице — курице, утке, индейке. Хороша она и к мясу диких животных. Брусничные квасы, морсы, кисели, желе и воспетая А. С. Пушкиным

брусничная вода — отменные десерты. Пектиновые вещества, содержащиеся в ягодах, способствуют желированию варенья из брусники, а бензойная кислота его консервирует, поэтому варенье практически не портится.

Пчелы охотно собирают нектар и пыльцу с цветков растения. 100 цветков выделяют нектар, содержащий 10 мг сахара, а медовая продуктивность брусники составляет 10—25 кг с 1 гектара ее зарослей. Не слишком много, но, учитывая огромные площади, занятые брусникой, этого вполне достаточно для медосбора.

Хорош и полезен наш «северный виноград»!

**Отвар листьев.** 2 столовых ложки сухого сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 15 мин., затем отжимают и доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день.

## БУ́ДРА ПЛЮЩЕВИ́ДНАЯ, *собачья мята* (*Glechoma hederacea*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

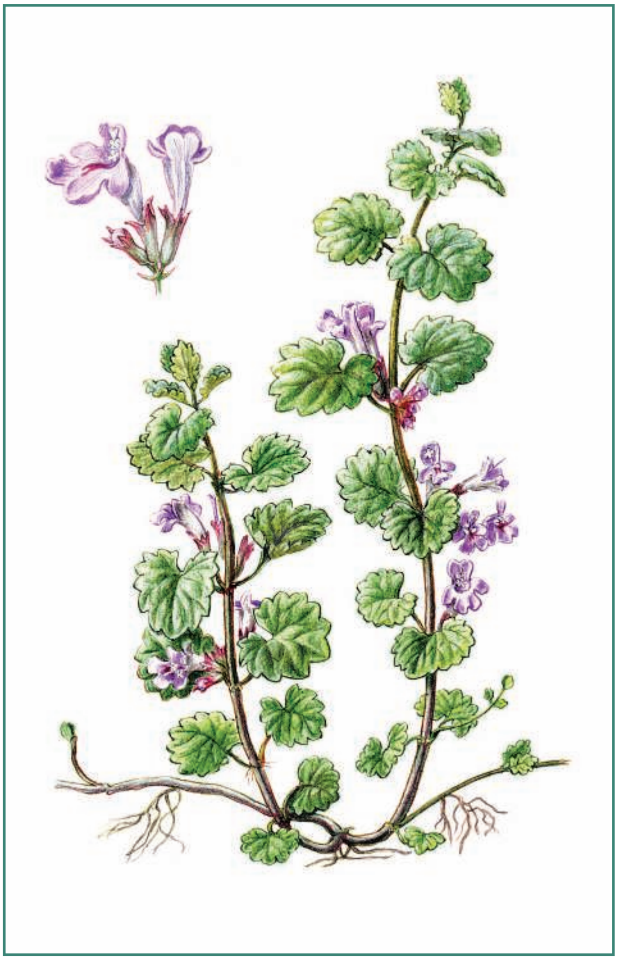
Не всегда и не везде можно заметить это растение. Невысокое ростом, неяркое, часто скрытое в траве. Однако народная медицина давно выделила его в число наиболее известных. С охотой его применяли лекари в России и Украине. Будра плющевидная обладает многими полезными свойствами. Есть у нее и некоторые недостатки. Но по порядку.

Это травянистый многолетник со стелющимся, приподнимающимся стеблем. Цветоносы поднимаются до высоты 10—40 см. Листья растения супротивные, круглые или округло-почковидные, с городчатыми краями, черешковые, с весьма сильным, неприятным запахом. Цветки у будры, как и у всех яснотковых, мелкие, неправильные, фиолетово-синие. Цветет она в июне—августе. Плод состоит из четырех орешков. Распространена будра по всей Европейской части России (кроме Севера), есть на Кавказе, в Сибири (южная часть); за пределами России — в Казахстане, Украине, Белоруссии, странах Прибалтики. Неприхотливое растение, обитает на влажных лугах, лесных опушках, полянах, по берегам рек и ручьев в лесной и лесостепной зонах. Иногда встречается как сорное растение вблизи жилищ человека в сельской местности.

Заготавливают будру для лекарственных целей во время цветения. Цветоносные побеги срезают в июне и используют свежими либо сушат в тени, разложив сырье тонкий слоем на материи или бумаге. Срок хранения сырья в сухом месте — 1 год.

Трава будры содержит эфирное масло (0,03—0,06%), сапонины, дубильные (5,9—7,5%) и горькие вещества (до 31 мг%), винную, уксусную, кофейную и другие органические кислоты, смолы, каротин (провитамин А) (до 8 мг%), витамин С (30—80 мг%) и свободные аминокислоты — метионин, цистеин и серин.

Народная медицина считает, что будра плющевидная обладает отхаркивающим, желудочным, мочегонным, желчегонным, противовоспалительным и болеутоляющим действием. Настой травы полезен при катаре верхних дыхательных путей, бронхитах, ларингитах, воспалении легких, плеврите, бронхиальной астме, заболеваниях печени и желчного пузыря. Помогает он и при отсутствии аппетита, коликах в пищеварительном тракте, гастритах, энтероколитах, заболеваниях селезенки и почек. При болезнях мочевого пузыря 2 чайных ложки измельченного сырья будры настаивают в стакане кипятка до комнатной температуры и пьют настой в 3 приема. Есть указания, что настой растения эффективен при лечении варикозного расширения вен (тромбофлебита). Чай из растения рекомендуют для восстановления сил после длительной болезни и при воспалении дыхательных путей.



Будра плющевидная (Glechoma hederacea)

Припарки из травы назначают при гнойных отеках и фурункулезе, а водный настой повышенной концентрации — для ванн и обмываний при гнойных ранах, язвах, сыпях и подагре. Компрессы из отвара травы способствуют регенерации костной ткани при переломах. Для примочек и компрессов столовую ложку травы заливают стаканом кипятка и нагревают на водяной бане в течение 15—20 мин., после чего отжимают, заворачивают в мягкую

ткань и прикладывают к больному месту. Широко известно народное лечение чесотки настойкой будры на уксусе (настойку втирают в пораженные участки кожи дважды в день). Сок, полученный из свежего растения, закапывают в нос при мигрени.

Будра включена в Фармакопеи некоторых европейских стран. В Англии, например, спиртовая настойка свежей травы — профилактическое средство против свинцового отравления.

Не случайно, видимо, будра названа собачьей мятой. Народный глаз подглядел, как животные лечатся этим растением.

Терапевтические дозы будры не опасны, однако при передозировке возможны побочные явления и даже отравления. Она влечет за собой усиленное слюнотечение, потливость, нарушение сердечного ритма, в тяжелых случаях развивается отек легких, поэтому **дозировку необходимо строго соблюдать**!

**Настой травы.** 1 чайная ложка сухой травы на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин. По 1/3 стакана 3 раза в день.

**Компрессы, примочки и промывания** (наружно). 1 столовая ложка сухой травы на 200 мл кипятка.

**Ванны из отвара травы.** 100 г сухой травы на 2 л кипятка. Нагревают на водяной бане 10—15 мин., отжимают. Используют при кожных заболеваниях.

## БУК (*Fagus*), семейство буковых (*Fagaceae*)

Загадочен старый буковый лес — в нем путешественник чувствует себя как внутри величественного храма с колоннами большой высоты. Бук — однодомное листопадное дерево высотой 40—50 м и диаметром ствола до 2 м. Крона дерева широкоцилиндрическая или яйцевидная. В буковом лесу всегда мрачновато — сказывается большая сомкнутость крон. Кора дерева серая, гладкая, с возрастом становится ломкой. Листья короткочерешковые, очередные, эллиптические или яйцевидные, цельнокрайние (слегка волнистые по краю), сверху — темно-зеленые, блестящие, снизу — более светлые. Осенняя расцветка листьев соломенно-желтая или бронзовая. Цветки раздельнополые, мужские — в головчатых соцветиях, женские — в двухцветковых соцветиях на вершине побега. Цветут одновременно с распусканием листьев. Плод — трехгранный орех в тонкой одревесневшей оболочке — «плюске». Созревают буковые орехи в зависимости от места обитания в августе—сентябре. У отдельно стоящих деревьев плодоношение наступает в 20—40 лет, а в насаждениях — с 60—80 лет. Обычная урожайность дерева средних размеров — до 8 кг орехов. Живет бук свыше 500 лет. Образует чистые и смешанные насаждения в Западной Европе с пихтой белой, елью, дубом и другими древесными породами. Бук лесной (*F. sylvatica*) более распространен в Западной Европе; в парковых и других культурных насаждениях может расти на севере до Санкт-Петербурга, а на востоке до Москвы. Бук восточный (*F. orientalis*) — одна из важнейших лесообразующих пород Кавказа. Буковые леса наиболее развиты на высоте 2200 м над уровнем моря.

Бук лесной (Fagus sylvatica)

Плоды бука — орехи — замечательное пищевое сырье, собирают их в период полной спелости. Очищенное ядро орехов содержит жирное масло (40—67%), азотистые вещества, крахмал, сахара, клетчатку, дубильные вещества, витамины — токоферол (150 мг%), органические кислоты, алкалоид фагин, разрушающийся при нагревании. Древесина бука сложна по химическому составу.

Орехи используют в пищу, обычно поджаривая их, чтобы удалить фагин.

Поджаренные орехи перерабатывают на муку, из которой готовят различные кондитерские изделия, а в смеси с пшеничной мукой она идет для выпечки хлеба, лепешек и булочек. Методом холодного прессования из орехов получают высококачественное жирное масло, хорошо усваиваемое организмом. Это прекрасный заменитель оливкового, миндального, макового и орехового масла. Его используют для консервирования и приправ, в кондитерской промышленности и хлебопечении.

Сухой перегонкой древесины бука добывают деготь для приготовления креозота, обладающего антисептическими и противопаразитарными свойствами. Креозот из букового дегтя раньше применяли для лечения туберкулеза легких и как дезинфицирующее средство в стоматологии и ветеринарии.

Из плотной и прочной древесины бука изготавливают паркет, облицовку деревянных панелей, предметы домашнего обихода.

В буковых лесах (букняках) в грибные годы собирают необыкновенно крепкие белые грибы и черные трюфели — деликатес западной кухни. Ищут трюфели (они растут под землей) при помощи специально натренированных собак и свиней.

### БУ́КВИЦА ЛЕКА́РСТВЕННАЯ, *чистец лекарственный* (*Stachys officinalis*, синоним — *Betonica officinalis*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

На залежных лугах часто можно встретить куртины, а иногда и сплошные заросли этого растении. Буквица — многолетнее, жесткоопушенное растение. Стебель ее прямостоячий, малоразветвленный, высотой 20—80 см. Листья супротивные, простые, слегка яйцевидные, волнистые по краям, около основания сердцевидные. Прикорневые листья — в розетке, длинночерешковые, а стеблевые — сидячие. Цветки неправильные (зигоморфные), пурпурные, образуют плотные колосовидные соцветия. Плод — орешек (4 орешка). Растение цветет в мае—июне, в северных областях в июле. Как правило, встречается в смешанных лесах, на полянах, лугах, в перелесках и кустарниках.

Буквица лекарственная (Stachys officinalis)

В народной медицине для лекарственных целей используют только траву, собранную во время цветения растения. Ножницами или секатором срезают верхушки растений длиной до 30 см. Собранное сырье сушат под навесом или в помещении с хорошей вентиляцией. Хранят в сухом, проветриваемом помещении.

Химический состав сырья буквицы весьма сложный. Части растения содержат дубильные вещества (около 15%), бетоницин, турицин, смолистые вещества, органические кислоты, каротиноиды и следы эфирного масла.

На основании народного опыта известно, что буквица имеет противовоспалительные, желчегонные, мочегонные, слабительные свойства. Препараты ее регулируют артериальное давление, усиливают кровообращение, улучшают пищеварение и обмен веществ. В народной медицине используют также отхаркивающие свойства растения при туберкулезе легких, устойчивом кашле с гнойным отделяемым, астме, коклюше, желудочно-кишечных заболеваниях, а также при гиперацидном гастрите, диарее, желтухе (гепатите), воспалительных процессах в мочевыводящих путях, гипертонической болезни, нервных заболеваниях, эпилепсии, облитерирующем эндартериите нижних конечностей, при подагре и полиартрите.

Наружно настой буквицы используют при золотухе (аллергических явлениях), варикозном расширении вен, раке кожи, потливости ног и для заживления ран.

**Настой травы.** 2—3 столовых ложки травы на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане в течение 10 мин., процеживают, отжимают, доводят кипяченой водой до первоначального объема. По столовой ложке 3—4 раза в день.

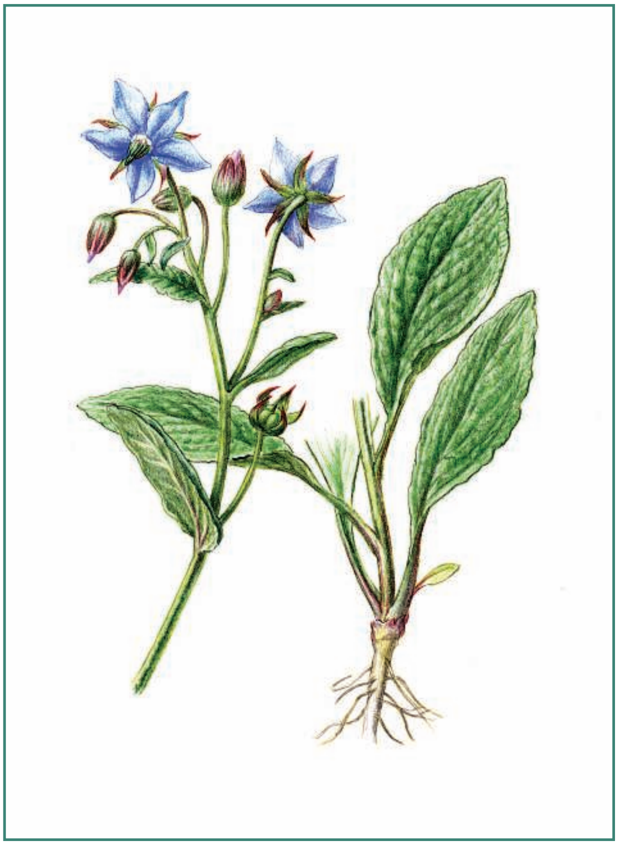
**Настойка травы.** 2 столовых ложки на 200 мл кипятка, добавляют 2 столовых ложки портвейна, кипятят 5 мин., затем запаривают смесь в течение 20 мин., принимают по 2 столовых ложки утром и вечером при кровотечении из легких.

**Ванны** (наружное). 500 г травы обваривают 5 л кипятка. При потливости ног.

**Припарки** (наружное). Отвар кореньев: при раке кожи 500 г свежих кореньев на 5 л кипятка. Настаивают 10 мин., после чего заворачивают в марлю и прикладывают к больным местам.

### БУРА́ЧНИК ЛЕКА́РСТВЕННЫЙ, *огуречная трава* (*Borago officinalis*), семейство бурачниковых (*Boraginaceae*)

Огуречная трава — жесткоопушенный однолетник. Ее часто выращивают на огородах как пищевое растение. Листья бурачника используют для приготовления салатов,



Бурачник лекарственный (Borago officinalis)

которым она придает огуречный аромат. Хороша огуречная трава тем, что отрастает гораздо раньше, чем созреют огурцы. Стебель растения прямой, толстый, пустотелый, высотой до 80 см. Листья крупные, сочные, овальные, с сильным огуречным запахом. Цветки обычно голубые, правильные, в малоцветковых соцветиях — завитках, которые, в свою очередь, образуют рыхлое щитковидное соцветие. Цветет растение с июня по август. На Юге России обычно как сорное.

Используют бурачник не только как пищевое, но и как лекарственное растение. Для этого собирают траву и цветки, которые сушат в проветриваемом помещении, расстелив сырье тонким слоем. Применяют огуречную траву только в народной медицине и гомеопатии. Растение содержит витамин С (до 17 мг%) и провитамин А (каротин) (до 3,5 мг%), другие сложные органические вещества.

В народе известны потогонные, мочегонные, противовоспалительные, мягчительные и слегка послабляющие свойства бурачника. Кроме того, установлено, что настои травы улучшают обмен веществ, нормализуют сердечную деятельность и возбуждают аппетит. Народные целители рекомендуют их также при воспалении мочевыводящих путей, горячке, заболеваниях дыхательных путей, ревматизме, различных неврозах, подагре и кожных заболеваниях. Салат с листьями огуречной травы издавна известен как «кровоочистительное» средство, препятствующее одновременно развитию различных воспалительных процессов во внутренних органах.

Бурачник — одно из наиболее посещаемых пчелами растений в средней полосе России. При посеве на приусадебных участках огуречная трава — хороший медонос. Один цветок растения выделяет в сутки 1,4—2 мг сахара (в нектаре), а медовая продуктивность огуречной травы превышает 400 кг с 1 гектара. Мед светлый, приятный на вкус.

**Настой травы.** 1 столовая ложка травы или 1 чайная ложка цветков на 200 мл кипятка, настаивают до охлаждения. По 1/4 стакана 4 раза в день. Пьют слегка подслащенным.

**Салат с огуречной травой.** Вареный картофель посыпают мелко нарезанными листьями бурачника и нашинкованным (или зеленым) луком, заправляют сметаной; соль добавляют по вкусу.

## ВАЛЕРИÁНА ЛЕКÁРСТВЕННАЯ, *маун, мяун, кошачья трава* (*Valeriana officinalis*), семейство валериановых (*Valerianaceae*)

Как свидетельствуют синонимы валерианы, к ней неравнодушны кошки. На людей растение действует главным образом успокоительно, а на представителей кошачьего племени — возбуждающе.

Вообще-то валериана известна многим, если не само растение, то различные препараты, получаемые из него, — валериановые капли, таблетки, сушеные корневища с корнями. Валериана — травянистый многолетник, достигающий высоты 2 м. Корневище у нее вертикальное, с отходящими от него многочисленными длинными и тонкими корнями. Листья валерианы непарноперистые, раздельные, цветки мелкие, бледно-розовые, ароматные, собраны в щитковидно-метельчатые соцветия на верхушке стебля. Распространена валериана почти по всей территории России, кроме Крайнего Севера и горных пустынь. Растет обычно на пойменных лугах, а также по опушкам, на лесных полянах и в сырых местах. Образует много разновидностей; почти все они обладают лекарственными свойствами. Цветет валериана в мае—июле, плоды созревают в августе—сентябре.

В медицине используют корневище с корнями, которые собирают осенью, после созревания плодов, или ранней весной. Выкопанные корневища очищают от остатков земли и посторонней растительности, разрезают на 2—4 части вдоль и быстро моют холодной водой. После просушки раскладывают сырье на 1—2 сут. для провяливания. Затем сушат, разложив тонким слоем под навесами, или в сушилке при температуре не выше 30—35 °С. Корневища содержат эфирное масло (0,5—2%), спирты, эфиры спиртов, алкалоиды, дубильные вещества, сахара и другие вещества.

Применяют препараты валерианы в научной и народной медицине в виде настоек, настоев, отваров, капель и

Валериана лекарственная (Valeriana officinalis)

таблеток. Обычно назначают их при бессоннице, неврозах различного происхождения, сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонической болезни, спазмах желудка и кишечника. Помогает валериана при истерии, а ванны из корневищ растения полезны при эпилепсии у детей. В акушерско-гинекологической практике используют валериану как успокоительное при климактерических неврозах и токсикозах беременных, особенно при нарушении у них сердечной деятельности. В народной медицине, кроме того, валериана известна как общеукрепляющее средство при подавленном состоянии, ветрогонное и улучшающее аппетит. Корневища с корнями входят в состав многих сборов и успокоительных лекарственных чаев. Однако многие люди не переносят валериану, поэтому ее необходимо принимать под наблюдением врача и строго индивидуально, не более полутора месяцев без перерыва, поскольку возможны различные осложнения (головные боли, беспокойство и другие).

Пчелы хорошо знают это растение и часто посещают его. 100 цветков валерианы дают в среднем 2,8 мг сахара в составе нектара, а медовая продуктивность кошачьей травы на второй-третий год жизни — 250—310 кг с 1 гектара. Особенно эффективен медосбор в тех местах, где находятся специализированные хозяйства по выращиванию валерианы.

Медицинская промышленность выпускает брикеты корневищ валерианы, которые используют для приготовления настоев и отваров. Как составная часть валериана входит в препараты корвалол, валокордин и валидол.

**Настой корневищ.** 2,5 столовой ложки сырья на 200 мл кипятка настаивают в течение 15 мин. По 2—3 столовых ложки 3—4 раза в день через 30 мин. после еды.

**Порошок корневищ.** По 1—3 г на разовый прием.

**Настойка корневищ.** В соотношении 1 : 5 на 70%-ном спирте; по 20—30 капель 1—3 раза в день.

**Ванны из отвара корневищ.** Полная горсть сырья на 1 л воды, отварить 5 мин., настоять, охладить. Добавляют в ванну, где купают ребенка. Продолжительность ванны 15 мин. При детской эпилепсии.

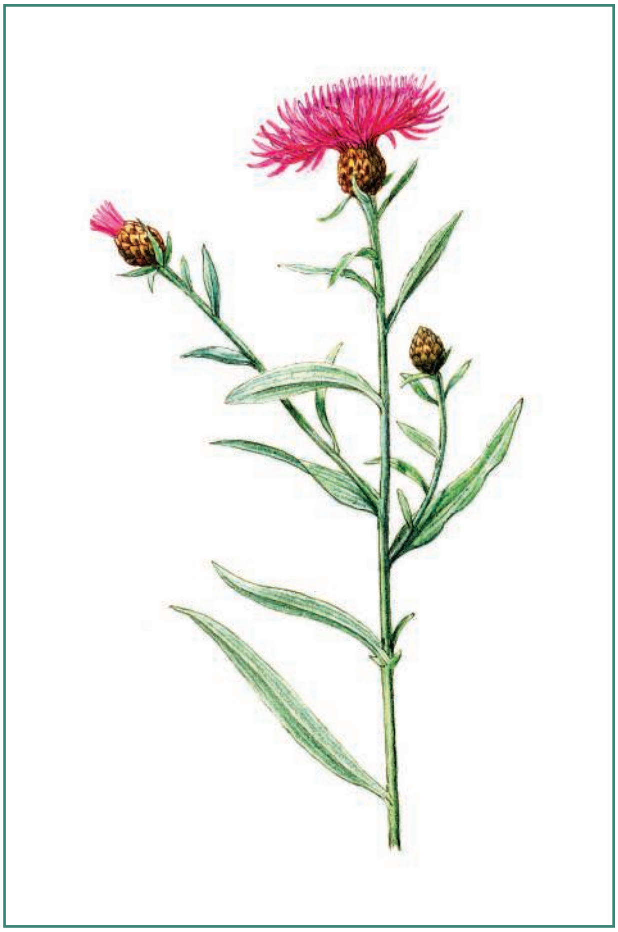
## ВАСИЛЁК ЛУГОВО́Й (*Centaurea jacea*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Если посмотреть внимательно, то можно найти много схожих признаков у этого растения с васильком синим. При мимолетном взгляде сходство не очевидно. Луговой василек — растение с более грубым разветвленным ребристо-бороздчатым стеблем высотой 30—80 см. Листья ланцетные или эллиптически-ланцетные, цельные или перисто-лопастные. Цветки малиново-лиловые, в корзиночных соцветиях. Корзинки одиночные, на концах стебля и ветвей. Обертка шириной 10—15 см. Придатки листочков обертки светло-бурые, пленчатые, «чешуйчатые». Цветет растение с июня до сентября. Плод — семянка. Обычное растение средней полосы России, обитает по лугам, кустарникам, опушкам и полянам, в южной части встречается реже. Иногда можно встретить разновидность этого василька с необычными цветками: краевые — белые, а срединные — красные.

Растение целебно, но в отличие от василька синего его применяют в несколько иных случаях, причем только в народной медицине. Заготавливают траву, но иногда отдельно только соцветия в период цветения.

В растении обнаружены дубильные вещества, ксантогликозид центаурин; листья содержат до 120 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С).

Известны желчегонные, мочегонные, противовоспалительные и обезболивающие свойства лугового василька. Настой травы народные целители рекомендуют при сердечных недомоганиях, головных и желудочных болях, желтухе, водянке, задержке менструаций. Наружно используют настой цветочных корзинок при ревматизме. Полезны ванны из этого настоя для купания детей при диатезе (золотухе); обмываний кожного покрова при экземах и примочек. Распаренную траву прикладывают к болевым точкам на теле, при растяжении мышц и сухожилий.



Василек луговой (Centaurea jacea)

Как медоносное растение луговой василек гораздо продуктивнее своего синего собрата. Его медовая продуктивность достигает 240 кг с 1 гектара зарослей. Мед приятного вкуса и весьма высокого качества.

**Настой травы.** 2 чайных ложки сырья на 200 мл кипятка, настаивают 2 ч. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

**Распаренная трава** (наружное). Свежую траву обливают кипятком, заворачивают в марлю и прикладывают к пораженным местам.

## ВАСИЛЁК СИ́НИЙ (*Centaurea cyanus*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Природа часто подсказывает нам изысканные цветовые сочетания. Проходя мимо ржаного или пшеничного поля, чуть ниже начинающих желтеть колосьев, можно увидеть яркие синие цветки. Необыкновенно красиво! Это василек синий, одно- или двулетнее растение. Высота его 25—60 см, корень тонкий, стержневой, листья линейно-ланцетные, с паутинистым опушением. Цветет в июне—сентябре. Через некоторое время после зацветания краевые цветки розовеют, а затем белеют — разлагаются антоциановые пигменты, придающие чудесную окраску цветкам растения. На хлебном поле василек нежелательный гость — сорняк. Кроме полей он растет и на суходольных лугах, почти по всей средней полосе России.

Собирают для лечебных целей только краевые цветки растения в период полного цветения. Сушат быстро, в теплых, хорошо проветриваемых помещениях (при медленной сушке лепестки теряют цвет и непригодны для использования).

Растение известно с древности. В частности, согласно преданию, его применял легендарный врачеватель кентавр Хирон. Известно оно было и великому целителю Востока

Василек синий (Centaurea cyanus)

Авиценне. Василек — не только сорное, но и лекарственное растение. Красивые цветки входят в состав мочегонных сборов, особенно при отеках почечного и сердечного происхождения, используют их как легкое желчегонное, дезинфицирующее и противовоспалительное средство, а также как противоспазматическое при болезнях печени (печеночные колики).

В народной медицине применяют отвар цветков василька (иногда в смеси с другими целебными растениями) при различных воспалительных заболеваниях глаз, например конъюнктивитах и зрительной утомляемости. Примочки с отваром цветков используют при фурункулезе, экземе, трофических язвах, гнездовой плешивости. Хорошо действуют настои цветков василька при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Отвары и настои следует применять с осторожностью, поскольку цветки василька синего слабоядовиты. Любое применение растения **противопоказано** при беременности.

Полезные свойства растения не исчерпываются лекарственным значением. Василек синий — прекрасный медонос. Пчелы активно посещают его для сбора нектара и пыльцы. Медовая продуктивность растения — 30—40 кг с 1 гектара. Васильковый мед зеленовато-желтый, густой, с приятным миндальным запахом и оригинальным горьковатым привкусом.

В прежние времена из васильков получали прекрасную синюю краску, напоминающую ультрамарин. Для этого брали не краевые, язычковые, а срединные, трубчатые, цветки, отжимали из них в мраморной ступке пестиком сок, добавляли квасцы — и краска была готова к употреблению. Из краевых цветков делали бледно-голубую краску.

**Настой лепестков.** 1 столовая ложка лепестков на стакан кипятка. Настаивают 10 мин., пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Настой лепестков** (наружное). 1 столовая ложка на стакан кипятка. Для примочек при заболеваниях глаз.

Химический состав васильков сложный. Цветки содержат гликозиды, красители — антоцианы, алкалоиды, витамин С (аскорбиновую кислоту), каротин (провитамин А) и многие другие сложные органические вещества.

## ВА́ХТА ТРЕХЛИ́СТНАЯ, *трифоль*, *трилистник водяной*, *бобовник* (*Menyanthes trifoliata*), семейство вахтовых (*Menyanthaceae*)

Вахта трехлистная (Menyanthes trifoliata)

По заболоченным берегам водоемов, краям болот, вдоль ручьев и канав, особенно в чернолесье (ольшаники), обычно обитает растение с бледно-розовыми цветками — вахта трехлистная, или трифоль. Основное название растение получило благодаря своей близости к воде. Оно предупреждает: дальше идти нельзя, здесь вода. Иными словами, несет вахту у берегов водоема. Даже в темноте хорошо различимы ее крупные соцветия.

Вахта — многолетнее травянистое растение с толстым, ползучим корневищем и укороченным надзорным побегом. Листья растения очередные, голые, тройчаторассеченные, у основания стебля переходят в стеблеобъемлющее влагалище. Цветки у трифоли пятираздельные, бледно-розовые, в кистевидных соцветиях. Цветет растение в мае—июне. Плод — многосемянная коробочка. Обитает вахта трехлистная по всей Европейской части России, заходит и в тундру, есть почти по всей Азиатской части, исключая Среднюю Азию и Крайний Север. Изредка встречается на Кавказе и некоторых островах дальневосточных морей. Размножается семенами и вегетативно — отрезками корневищ.

Растение включено в Государственную Фармакопею, его используют в научной и народной медицине.

Для лечебных целей заготавливают хорошо развитые листья после цветения растения. Верхушечные и недоразвитые листья отбрасывают, поскольку при сушке они чернеют. Листья обрывают с длиной черешка не более 3 см. Сырье сначала проветривают, затем быстро сушат в специальных сушилках при температуре 45—50 °С или на чердаках (хорошо проветриваемых), раскладывая сырье тонким слоем. Срок хранения готового сырья 2 года.

Основные биологически активные вещества вахты — горечи. Они раздражают вкусовые рецепторы слизистых оболочек полости рта и вызывают усиление секреции желудочного сока, улучшение аппетита и пищеварения. Од-

новременно вахта усиливает секрецию и других пищеварительных желез, перистальтику желудка и кишечника, способствует лучшему желчеотделению, обладает противовоспалительными и послабляющими свойствами.

Из препаратов вахты применяют водные настои, отвары и горькую настойку. Эти лекарственные формы используют как средство, возбуждающее аппетит, усиливающее секрецию желудка и кишечника, при гастритах с пониженной кислотностью, запорах, метеоризме, а также как желчегонное.

Листья растения входят в состав различных целебных сборов и чаев. Отвар листьев вахты — прекрасное антисептическое средство для промывания трофических язв и трудно заживающих ран, при кожных заболеваниях. В акушерской практике настой листьев назначают при ранних токсикозах беременных (как противорвотное).

**Настой листьев.** 10 г на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане в течение 10 мин., процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2—1/3 стакана трижды в день за 30 мин. до еды.

**Настой листьев** (наружное). Настой, приготовленный по предыдущей прописи, разводят в соотношении 10 мл настоя на 200 мл воды. Для лекарственных клизм при хронических запорах.

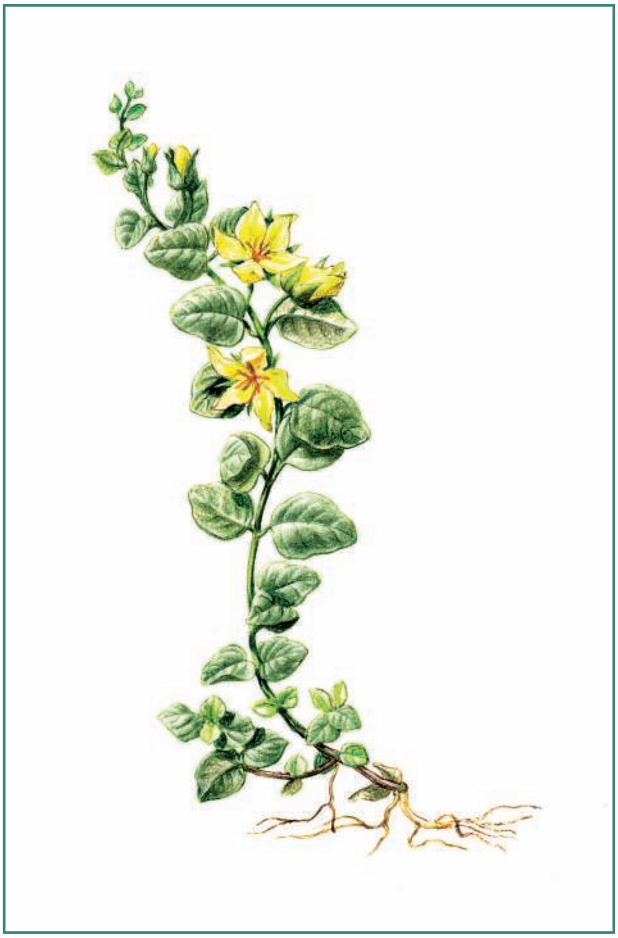
## ВЕРБЕ́ЙНИК МОНЕ́ТЧАТЫЙ, *луговой чай* (*Lysimachia nummularia*), семейство первоцветных (*Primulaceae*)

В смешанных лесах, кустарниках, по влажным лугам и полянам Европейской части России часто можно увидеть это замечательное растение, ярко светящееся в траве своими желтыми пятилучевыми звездочками. Вербейник монетчатый — травянистый многолетник, с ползучим стеблем, укорачивающимся в узлах, длиной 20—60 см. Листья у него супротивные, короткочерешковые, овально-округлые, цельнокрайние. Цветки обоеполые, правильные, одиночные, расположены в пазухах листьев. Цветки и листья с буроватыми точечными желёзками. Плод — шаровидная коробочка с пятью створками. Цветет растение в июне—июле, предпочитает влажные места.

Для лечебных целей собирают траву, срезанную во время цветения. Сушат ее в тени, расстилая тонким слоем, или на чердаке. Сырье сохраняют в бумажных мешках и используют только в народной медицине.

Высушенное сырье содержит дубильные вещества, сапонины, аскорбиновую кислоту (витамин С), аминокислоту аргинин.

Народные целители широко используют вербейник монетчатый как антисептическое, противовоспалительное, кровоостанавливающее, желчегонное, противосудорожное и тонизирующее средство. Настои травы обладают вяжущим, бактерицидным и протистоцидным (убивают простейших) действием. Препараты растения применяют для лечения поносов, при гастритах, различных кровотечениях, общей слабости и как противоцинготное средство. Наружное применение настоев вербейника ускоряет заживление ран.



Вербейник монетчатый (Lysimachia nummularia)

Пчелы собирают с цветков растения мед, но в незначительном количестве. Листья вербейника монетчатого — источник желтой краски для домашней окраски шерсти.

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивают, пьют по 2 столовых ложки 3—4 раза в день.

**Настой травы** (наружное). По предыдущей прописи для полосканий при молочнице и стоматите. Обваренную кипятком и завернутую в марлю траву используют для припарок при ушибах и артритах.

## ВЕРБЕ́ЙНИК ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ (*Lysimachia vulgaris*), семейство первоцветных (*Primulaceae*)

Вот так иногда бывает, что два близкородственных вида совершенно внешне не похожи друг на друга. Если вербейник монетчатый имеет ползучий стебель, то его

Вербейник обыкновенный (Lysimachia vulgaris)

родной брат, также травянистый многолетник, вербейник обыкновенный весьма высокое (160—200 см) растение, с прямым железисто-волосистым, слегка разветвленным наверху стеблем. Листья у него супротивные, короткочерешковые, удлиненно-ланцетные или яйцевидные, расположены по 3—4. Цветки обоеполые, правильные, в густых пирамидально-метельчатых соцветиях. Время цветения обоих видов совпадает — июнь—июль. Плод вербейника обыкновенного — коробочка. Обитает это растение по влажным опушкам, зарослям кустарников, влажным пойменным лугам, берегам рек и ручьев. Обычен в лесной зоне Европейской части России. Иногда засоряет сырые пастбища и покосы. Скот его не поедает.

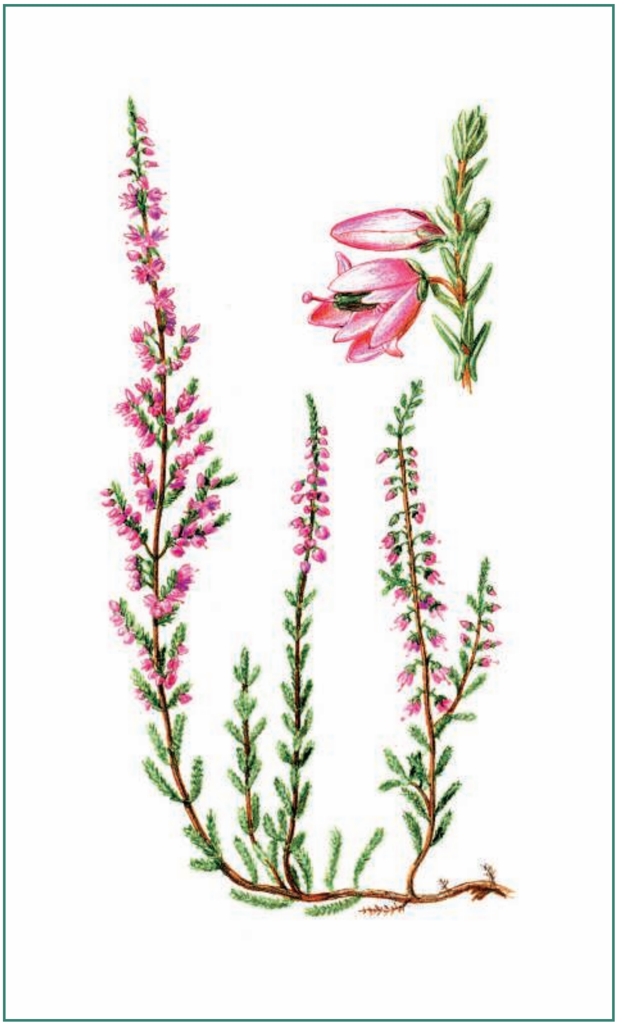
В народной медицине вербейник обыкновенный используют совершенно так же, как и вербейник монетчатый, за исключением того, что у высушенного сырья отбрасывают грубый стебель при обмолачивании. Химический состав сырья обоих видов растений сходен. У вербейника обыкновенного несколько выше содержание витамина С в листьях.

Растение используют в домашнем хозяйстве для окрашивания шерсти в желтый и коричневый цвета.

Так же, как и с вербейника монетчатого, пчелы собирают с этого растения небольшое количество нектара. Мед среднего качества и в общем медосборе дополняет букет так называемого цветочного меда.

## ВЕ́РЕСК ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ (*Calluna vulgaris*), семейство вересковых (*Ericaceae*)

Вечнозеленый, сильно ветвящийся кустарничек высотой 30—70 см (редко до 1 м). Листья супротивные, мелкие, сидячие, острочешуйчатые, тесно сближенные. Цветки мелкие, лилово-розовые, многочисленные, на коротких цветоножках, собраны в однобокие прямые кистевидные соцветия длиной 12—18 см. Редко встречаются особи с абсолютно белыми цветками, так называемые альбиносы.



Вереск обыкновенный (Calluna vulgaris)

Вереск образует заросли — верещатники на песчаных почвах в сосновых борах, чаще всего его можно встретить на вырубках, пустошах, гарях, реже на торфяных болотах. Во время массового цветения (вторая половина лета) вересковые пустоши как бы охвачены лиловыми языками пламени, настолько густо покрывает землю вересковый ковер. Плод — многосемянная коробочка. В России вереск растет преимущественно в лесостепной зоне Европейской части и в Западной Сибири.

Как лекарственное средство вереск обыкновенный применяют только в народной медицине. Для лечебных целей собирают (срезают) надземную часть растения во время цветения и сушат в сухую погоду на открытом воздухе либо на чердаках. Хранят готовое сырье в сухом помещении.

Надземная часть растения содержит дубильные вещества (около 7%), гликозиды, флавоноиды, сапонины, алкалоид эрикодинин, смолы, камеди, органические кислоты, микро- и макроэлементы.

Препараты вереска обладают потогонными, мочегонными, вяжущими, противовоспалительными и бактерицидными свойствами. Настои и отвары вереска повышают отделительную функцию желудочных желез. Народные целители применяют их и как седативное (успокаивающее) средство. Водный настой вереска применяют при урологических заболеваниях (камнях в почках, цистите, простатите, воспалении почечных лоханок, хроническом пиелонефрите), для лечения заболеваний печени и желчевыводящих путей. Отвары из растения помогают при подагре, артритах, ревматизме и нервных расстройствах. Наружно отвары применяют при ревматизме, рахите, экземах, аллергии, ушибах и как ранозаживляющее средство.

Множество народных легенд связано с вересковым медом, однако, несмотря на довольно высокую медовую продуктивность (300 кг и более с 1 гектара), вересковый мед невысокого качества. Он темно-желтый, с коричневым оттенком, вяжущий, горьковатый и не пригоден для зимовки пчел.

**Чай из вереска.** 2 чайных ложки сырья заваривают как чай в 400 мл кипятка. Пьют в течение дня мелкими глотками.

**Отвар.** 1 столовая ложка сырья на 300 мл кипятка. Пьют по 1/2 стакана трижды в день.

**Отвар** (наружное). По предыдущей прописи для примочек и ванн.

## ВЕРО́НИКА ДУБРО́ВНАЯ (*Veronica chamaedrys*), семейство норичниковых (*Scrophulariaceae*)

В мае и июне в осветленных лесах, на вырубках, лесных полянах, вдоль проселочных дорог, на садовых участках в густой траве проглядывают ярко-синие глазки́ вероники дубровной. В зависимости от возраста цветка он может быть почти белым или светло-голубым, сиреневым, фиолетовым, но когда цветение в разгаре — он ярко-синий. Вероника дубровная — многолетнее травянистое растение, с приподнимающимся стеблем, высотой 10—45 см.

Вероника дубровная (Veronica chamaedrys)

Он опушен двумя рядами мягких волосков. Листья супротивные, округло-яйцевидные, иногда продолговато-яйцевидные, надрезанно-тупозубчатые, покрытые сидячими волосками. Цветки собраны в малоцветковые кисти, выходящие из пазух верхних листьев. Плод — коробочка. Размножается растение семенами и вегетативно, быстро осваивает новые площади.

Как и воронику лекарственную, эту травку используют только народные целители. Собирают ее в период цветения и сушат, расстелив тонким слоем под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Хранят готовое сырье в хорошо закрытых банках. Химический состав растения близок к составу вероники лекарственной, да и при-

меняют травку-дубровку почти в тех же случаях, но есть и отличия.

В народной медицине назначают отвары корней и настои травы вероники дубровной как желчегонное, мочегонное, гипотензивное (понижающее кровяное давление) средство. Вероника действует расслабляюще на гладкую мускулатуру, стимулирует сердечную деятельность. Помогает она при цинге, бронхитах, туберкулезе легких, бронхиальной астме как отхаркивающее средство, а также при поносах, язвенной болезни желудка, гастритах, головной боли, климактерических недомоганиях.

Наружно ее используют как ранозаживляющее, а настои в виде ванн назначают при экземе, лечении чесотки, фурункулеза, диатеза (золотухи), различных сыпей.

В Болгарии кашицу измельченной травы применяют при ожогах и гноящихся ранах. В Западной Европе настои травы вероники используют при хронических заболеваниях кожи и потере аппетита.

Цветущая вероника чрезвычайно декоративна, хорошо переносит недостаток влаги, поэтому ее вводят в садовые цветочные композиции. Хорошо растение и как медонос. С 1 гектара сплошных зарослей вероники пчелы собирают до 220 кг меда.

**Отвар корней.** 20 г измельченных корней вероники на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 15 мин., процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день (желчегонное).

**Чай из смеси вероники и фиалки трехцветной.** 10 г травы вероники и 10 г травы фиалки трехцветной. Заваривают 1 л кипятка. Пьют в течение дня. При простуде, кожных заболеваниях, экземе.

Вероника лекарственная (Veronica officinalis)

## ВЕРО́НИКА ЛЕКА́РСТВЕННАЯ (*Veronica officinalis*), семейство норичниковых (*Scrophulariaceae*)

На лугах с кислой торфянистой почвой, по опушкам лесов, преимущественно сосновых, часто можно встретить веронику лекарственную. Это низкорослый многолетник, высотой 10—35 см, с ползучим, опушенным стеблем. Цветки растения светло-фиолетовые или голубые, в рыхлых кистевидных соцветиях, расположенных в пазухах листьев. Цветение длительное, с июня по сентябрь. Вероника лекарственная широко распространена в Европейской части России.

Для лечебных целей используют надземную часть растения, собранную во время цветения. Сушат собранное сырье под навесом или в хорошо проветриваемом помещении.

Ранее это растение широко применяли в научной медицине. Трава вероники лекарственной содержит гликозиды, сапонины, эфирное масло, органические кислоты, витамин С (до 230 мг%) и другие вещества.

В народной медицине веронику применяют до сих пор. Она известна как отхаркивающее, болеутоляющее, кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство. Настои травы улучшают аппетит, помогают при поносах, болезнях печени, бессоннице, ревматизме и в климактерическом периоде. Эффективно наружное применение настоев и отваров травы при фурункулезе и различных кожных заболеваниях. Ранее настои вероники применяли при туберкулезе легких, сахарном диабете и некоторых злокачественных новообразованиях.

В Западной Европе (во Франции) трава растения — незаменимый компонент лекарственных чайных смесей. Вероника лекарственная — не токсичное растение, противопоказаний к ее применению нет.

Пчелы тоже понимают толк в этом растении. С 1 гектара зарослей цветущей вероники они собирают до 200 кг прекрасного меда.

Другие виды рода вероника (дубровная, длиннолистная) также обладают сходными лекарственными и медоносными свойствами.

**Настой травы.** 10 г сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин., отжимают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды.

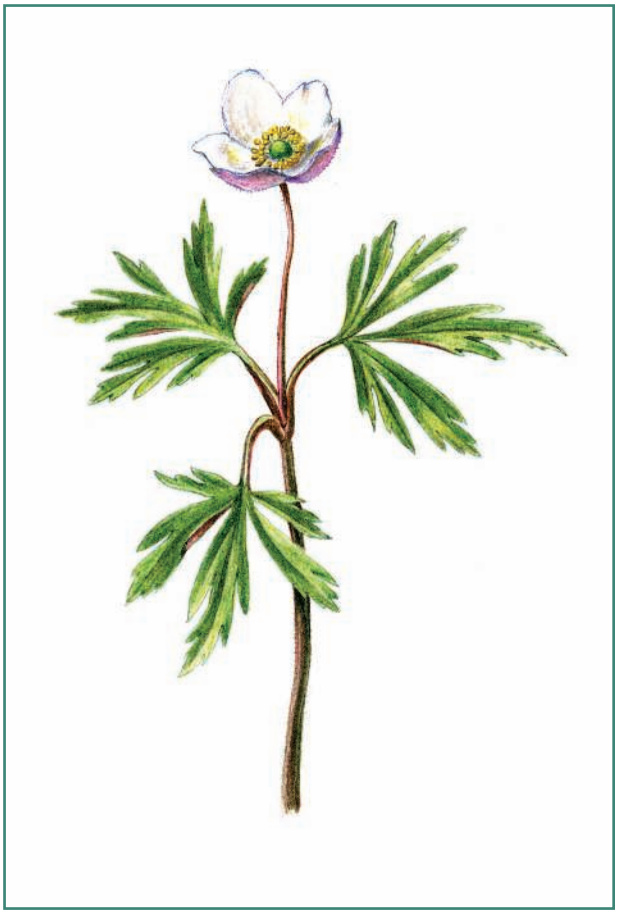
**Настой или отвар травы.** Готовят настаиванием или нагреванием на кипящей водяной бане в течение 15—20 мин. Берут 20 г сырья на 200 мл кипятка. Для обмываний и местных ванн при кожных болезнях.

## ВЕ́ТРЕНИЦА ЛЕСНА́Я (*Anemone sylvestris*), семейство лютиковых (*Ranunculaceae*)

Как и многие представители семейства лютиковых, ветреница лесная не совсем безопасное растение. Но это привилегия семейства. Ветреница лесная — многолетнее травянистое корневищное растение, с прямостоячим стеблем, высотой до 15—30 см. Листья ветреницы длинночерешковые, прикорневые, пятираздельные, густоопушенные. Цветки крупные (30—70 мм в диаметре), пятираздельные, белые, густоопушенные. Цветут в мае—июне. Плод — семянка.

Обычно ветреница лесная растет в широколиственных и смешанных лесах, на склонах, по полянам, в степи. Часто встречается в черноземной полосе, но к северу ее находят реже. Северная граница распространения проходит к северу от Оки.

Для лекарственных целей используют только надземную часть растения (траву), в которой обнаружены сапонины, протоанемонин, аскорбиновая кислота, флавоноиды, органические кислоты и следы алкалоидов. Протоанемонин и сапонины содержатся и в корнях растения.



Ветреница лесная (Anemone sylvestris)

Препараты ветреницы применяют только в народной медицине. Считают, что они проявляют антисептическое, противовоспалительное, болеутоляющее, потогонное и мочегонное действие. Отвар травы ветреницы лесной раньше употребляли для лечения зрения и слуха, при головной и зубной болях, коклюше и заболеваниях верхних дыхательных путей, простудных заболеваниях, желудочно-кишечных недомоганиях, задержке менструации, гонореи, белях, импотенции и параличах.

Следует отметить, что любые применения препаратов ветреницы лесной должны быть согласованы с квалифицированным врачом-фитотерапевтом.

Наружно (только наружно!) траву ветреницы используют при кожных заболеваниях, в том числе при сифилисе, а также при ревматизме. Цветки прикладывают к нарывам для их ускоренного созревания. **Растение ядовито, его использование требует осторожности.**

## ВОДОСБО́Р ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ (*Aquilegia vulgaris*), семейство лютиковых (*Ranunculaceae*)

Декоративные свойства многих растений семейства лютиковых известны давно. Живокость, купальницу, калужницу, чистяк часто разводят на садовых участках. К этим растениям можно добавить еще одно, необычное по виду, — водосбор обыкновенный. Цветки водосбора сложны по строению, у них, подобно живокости, есть шпорец, поэтому они производят впечатление «рогатых». Кроме того, в садовых популяциях водосбора встречаются темно-фиолетовые, синие, голубые, белые, розовые и редко красные цветки. Как дикорастущее водосбор распространен в тенистых широколиственных лесах Западной Европы, там же введен в культуру, а затем попал в Россию, где его встретили гостеприимные садоводы. Растение часто дичает, поэтому его можно увидеть на опушках, лесных полянах, иногда далеко от жилья.

Водосбор обыкновенный — травянистый многолетник. Стебель его прямой, голый или опушенный, наверху разветвляющийся, высотой 30—80 см. Листья черешковые, обычно трехраздельные, с трехлопастными, по краям слегка волнистыми или цельнокрайними долями. Цветки диаметром 4—5 см, на длинных ножках, одиночные, в пазухах листьев, цветут в июне—июле. Плод — сборная листовка. Выведены формы водосбора с махровыми цветками. Удобный объект для изучения изменчивости: созданы формы без шпорца, которые наследуются, поэтому растение — излюбленный объект генетических исследований.

Для изготовления лекарственных препаратов собирают траву водосбора, срезая надземную часть на высоте 8—10 см от поверхности грунта. Сырье сушат под навесами или на чердаках. Хранят в сухом, проветриваемом помещении, отдельно от других видов лекарственного сырья.

В надземной части растения обнаружены алкалоиды (до 0,05%), цианогенные соединения и аскорбиновая кислота (в свежих листьях).

Водосбор обыкновенный (Aquilegia vulgaris)

Во времена Средневековья считали, что водосбор охраняет человека от колдовских чар и обладает магической силой.

Кроме чисто декоративных свойств, растение используют как лекарственное, однако **следует помнить, что оно весьма токсично**.

Но, несмотря на токсичность растения, народные целители применяют его для лечения различных болезней и других нарушений функций организма. Препараты водосбора обладают желчегонными, потогонными, анальгетическими (обезболивающими), слабительными, успокаивающими и антисептическими свойствами. Настой травы пьют при желудочных коликах, кровотечениях, гепатите (желтухе) различного происхождения, застойных явлениях в печени, селезенке и желчном пузыре. Помогает настой и в начальной стадии водянки, при альгоменорее и импотенции. Горячим настоем полощут ротовую полость при воспалениях, смазывают поверхность кожи при различных высыпаниях.

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 0,5 л кипятка. Настаивают 15 мин., процеживают, охлаждают и пьют слегка теплым по столовой ложке 2 раза в день.

**Чай из водосбора.** 20—25 г сырья на 1 л кипятка, настаивают 10 мин. Пьют утром и вечером по 1—1,5 стакана мелкими глотками.

**В случае лечения препаратами водосбора необходима консультация квалифицированного фитотерапевта.**

## ВОДЯНО́Й ОРЕ́Х, *рогульник*, *рогульки*, *чилим*, *чертов орех* (*Trapa natans*), семейство водноореховых (*Trapaceae*)

Начнем издалека: видовое название этого растения произошло от латинского слова «рогатка». Отростки водяного ореха описателю растения напомнили метательную рогатку, употреблявшуюся против конницы древними римлянами.

Это травянистое, однолетнее растение (иногда считают, что оно многолетнее). Плавающий стебель прикреплен ко дну водоема прошлогодним орехом и тонкими буроватыми корнями. При подъеме уровня воды растение может отделяться от грунта и свободно плавать. На мелководье благодаря своему рогатому предшественнику оно закрепляется, заякоривается и укореняется. Затем весьма сложным образом орех образует фотосинтезирующие органы в виде розеток ромбических зазубренных листьев, слегка напоминающих листья березы. Цветки растения четырехчленные, с белыми, изредка розоватыми лепестками, диаметром 8—10 мм. Плод односемянный, костянкообразный. Водяной орех распространен обширно в Европе, Америке, Африке и Азии, но ограничен отдельными местообитаниями.

Водяной орех известен с глубокой древности благодаря своим съедобном качествам — ядро его вкусных орехов содержит до 50% крахмала. Это одно из немногих дикорастущих полноценных пищевых растений.

В Древней Греции и Древнем Риме умели из плодов водяного ореха изготовлять хлеб. В Средние века его употребляли в европейских странах. Издавна его культивируют и собирают в Южной Азии, особенно в Индии, Японии и Китае, где он часто избавлял население от голода.

В Центральной Африке, на озере Ньяса, собирают до 600 кг чистого ядра ореха с 1 гектара. Едят его африканцы в печеном и вареном виде, по вкусу он напоминает вареные каштаны; просушенное и измельченное ядро перерабатывают на крупу, а добавление муки водяного ореха в пшеничную дает вполне полноценную, обогащенную микроэлементами хлебную муку.

В России, к сожалению, водяной орех не только не пользуется популярностью, но и близок к истреблению. Причин много: чистой воды практически не осталось, а размножением ореха никто не занимается. А ведь раньше во всех местах, где встречалось растение, орехи широко употребляли в пищу, ели сырыми, печеными, вареными, размалывали в крупу или в муку.

Водяной орех (Trapa natans)

Во всех странах Южной и Юго-Восточной Азии, а также в Америке водяной орех — настоящая культура. Пора бы возродить ее и у нас!

## **ВЬЮНО́К ПОЛЕВО́Й,** ***березка*** **(*Convolvulus arvensis*), семейство вьюнковых (*Convolvulaceae*)**

Злостный сорняк, засоряющий огороды, а также посевы озимых, яровых хлебов и технических культур. Но сорняк сорняку рознь. Есть такие, которые легко удалить из почвы, но не таков полевой вьюнок. Вскоре после прорастания его корни быстро углубляются в почву и через 2—3 месяца достигают глубины 130—150 см, а если почва рыхлая, то в конце вегетационного сезона корни можно обнаружить на глубине 3—5 м. Особенно «свирепствует» он на песчаной почве. Так же, как и пырей, вьюнок с большой скоростью размножается вегетативно — обрубками и отростками корневищ. Надземная часть (стебель) вьюнка обычно закручивается вокруг любой опоры, чаще — вокруг стеблей злаков. Поэтому уборка хлебов, засоренных вьюнком, — трудоемкая задача.

Стебель растения длинный и тонкий, высотой до 75 см. Черешки листьев длиннее самой листовой пластинки, которая имеет продолговато-яйцевидную или ланцетную форму. У основания стебля листья стреловидные, копьевидные или ланцетные, цельнокрайние. Чашечка цветка пятираздельная, воронковидный венчик (в народе вьюнок зовут граммофончиками — цветки в самом деле напоминают миниатюрные граммофонные трубы), бледно-розовый. Цветет растение с июня по сентябрь.

Семена вьюнка полевого сохраняют всхожесть до 22 лет.

Какие же полезные свойства могут быть у этого злодея? Оказывается, растение издавна применяют в народной медицине для разнообразных целей. Причем в отечественной и болгарской народной медицине используют исключительно свежие растения и их сок, в то время как в других странах растение сушат в хорошо проветриваемых помещениях, где их и хранят. В нашей стране народные лекари считают, что при высушивании растение утрачивает некоторые действующие вещества.

Вьюнок полевой (Convolvulus arvensis)

Используют обычно надземную часть вьюнка, которая содержит гликозид конвольвулин, аскорбиновую кислоту (витамин С), каротин (провитамин А), токоферол (витамин Е), флавоноиды, сапонины, смолистые и горькие вещества, протеолитические ферменты. Семена содержат алкалоиды.

Препараты из вьюнка полевого обладают потогонным (семена), послабляющим (листья), кровоостанавливающим, обезболивающим и противовоспалительным действием. Недавно установлены гипотензивные свойства галеновых препаратов вьюнка. В нашей стране и за рубежом сок вьюнка используют при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах, ларингитах, бронхиальной астме, туберкулезе легких, гастритах, заболеваниях печени, сыпи (в том числе и сифилитической) и простудных заболеваниях. Корневище иногда назначают при бессоннице; цветки (отдельно) — при обмороках и воспалении верхних дыхательных путей. Свежую траву и сок растения используют как обезболивающее и ранозаживляющее средство. Порошком сушеной травы раньше присыпали раны и ушибы. Измельченные листья, по преданию, помогали при укусах змей. Отвар листьев и корней назначали при гнойничковых заболеваниях кожи, лишаях и коросте.

Вьюнок с успехом применяют в гомеопатии и ветеринарии.

Пчелы не минуют цветущее растение, собирая с него нектар и пыльцу. Нектар, выделяемый одним цветком за сутки, содержит 1,1—3,2 мг сахара. Вьюнок обеспечивает так называемый поддерживающий медосбор.

**Настойка свежей травы или цветков.** 1 часть травы или цветков на 5 частей 70%-ного спирта по 1/2—1 чайной ложке в день как слабительное и мочегонное.

**Настой свежей травы.** 1 столовая ложка на 200 мл кипятка. До 1/2 стакана на несколько приемов.

**Настой сушеной травы.** 1 столовая ложка на 400 мл кипятка. Настаивают 1 ч. По 1/4 стакана трижды в день.

**Настойка свежей травы** (наружное). 2 части травы на 4 части 70%-ного спирта. Настаивают 15 сут. Разводят пополам кипяченой водой. Для компрессов и обмываний.

## ГВОЗДИ́КА ДЕЛЬТОВИ́ДНАЯ, *гвоздика-травянка*, *часики* (*Dianthus deltoides*), семейство гвоздичных (*Caryophyllaceae*)

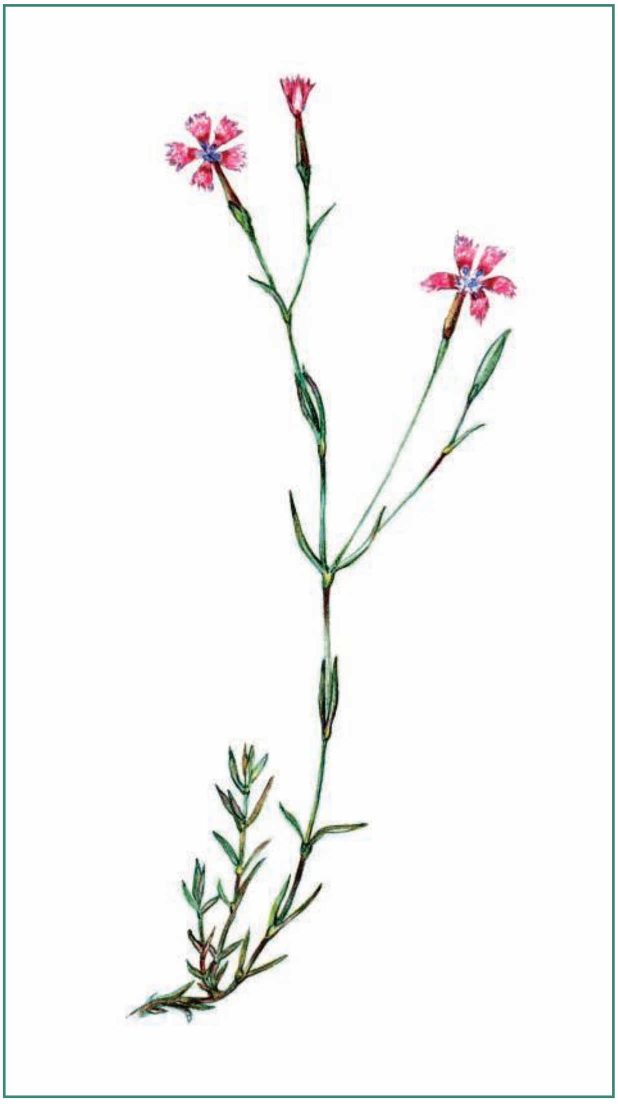
Не случайно народ дал этому растению ласковое название — часики. Подобно цикорию, гвоздика-травянка закрывает свои цветки к вечеру и в пасмурные дни. Зато на солнце так радуют глаз россыпи ее ярких цветков. Гвоздика дельтовидная — корневищный травянистый многолетник высотой 25—45 см.

Корневище растения тонкое, ползучее, образует дернинки из цветоносных и нецветущих побегов. Цвет вегетирующей части гвоздики сизоватый или зеленый. Стебли восходящие, с коротким шерстистым опушением. Листья супротивные, по краям и средней жилке шерстисто-опушенные, нижние — удлиненно-лопатовидные, верхние — линейные. Цветки правильные, обоеполые, обычно одиночные (редко по 2—3), пятилепестковые, красные, малиновые, иногда почти белые, с красными пятнышками, по краю зубчатые. Плод — коробочка. Цветет растение в июне—июле, а иногда и позже. Чаще всего встречается на лугах, выгонах, полянах и склонах, опушках сосновых лесов.

Применяют гвоздику только в народной медицине. Для лечебных целей собирают надземную часть, срезая ее во время цветения растения.

Трава гвоздики содержит сапонины, кумарины, флавоноиды, аскорбиновую кислоту и следы алкалоидов.

Настои травы гвоздики дельтовидной обладают кровоостанавливающими, обезболивающими и противовоспалительными свойствами. Чаще всего народные лекари применяют их при маточных и геморроидальных кровотечениях; установлено, в частности, что препараты гвоздики



Гвоздика дельтовидная (Dianthus deltoides)

возбуждают и повышают тонус гладких мышц матки, не вызывая при этом побочных явлений. Они не обладают местным раздражающим действием и не токсичны. Используют настои и припарки травы гвоздики при ревматизме и аллергических проявлениях.

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. Выдерживают на кипящей водяной бане 10—15 мин., затем процеживают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. По 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Припарки.** 100 г сушеной травы гвоздики делят на порции по 3—4 столовых ложки, обливают кипятком, полученную кашицу заворачивают в марлю и используют как припарку при ревматизме и аллергии.

## ГЕРА́НЬ ЛЕСНА́Я (*Geranium sylvaticum*), семейство гераниевых (*Geraniaceae*)

По лесам, кустарникам и оврагам, как правило, в сырых местах часто можно увидеть куртинки, а иногда и сплошные заросли герани лесной. Она настолько обычна в средней полосе Европейской части России, что ее видел каждый, кто попадал в лес.

Герань лесная (Geranium sylvaticum)

Лесная герань — травянистый многолетник высотой 30—60 см. Корневище растения вертикальное, утолщенное кверху. Стебель прямой, разветвляющийся наверху, покрытый железисто-волосистым опушением. Листья семираздельные, с ромбическими, надрезанно-зубчатыми долями. Цветки обычно лиловые, но иногда пурпуровые или розоватые, редко белые с лиловыми прожилками — альбиносы. Цветет растение в мае—июне. Плод сухой, распадается на 5 односемянок.

Лесную герань используют как лечебное средство только в народной медицине. Собирают надземную часть растения во время цветения. Сушат под навесами на открытом воздухе; сохраняют в хорошо вентилируемых помещениях.

Надземная часть содержит дубильные вещества и алкалоиды. Травознаи применяют лесную герань для лечения дизентерии, при острых и хронических энтероколитах и поносах, используя ее вяжущие свойства.

Герань прекрасно знают пчелы. Один цветок растения выделяет 2—5 мг нектара, содержащего 40—50% сахара. Правда, медовая продуктивность лесной герани не слишком высока: 10—50 кг с 1 гектара зарослей, но зато и распространено растение широко и всегда готово принять мохнатых тружениц. Мед, собранный пчелами с герани, темно-красный, со специфическим вкусом и слабым ароматом, кристаллизуется в крупнозернистую массу.

**Настой травы.** 2 чайных ложки сухой травы на 400 мл холодной воды. Настаивают 8 ч, процеживают. Пьют по 1—2 чайных ложки через 1—2 ч.

## ГЕРА́НЬ ЛУГОВА́Я (*Geranium pratense*), семейство гераниевых (*Geraniaceae*)

Луговая герань — родная сестра лесной, но, несмотря на столь близкое родство, отличия между этими двумя растениями есть. Так же, как и лесная герань, герань луговая — травянистый корневищный многолетник. Корневище у нее толстое, деревянистое. Стебель прямостоячий, наверху щитковидно разветвленный. В среднем это растение повыше, чем предыдущее, высота его 45—100 см. Листья луговой герани семираздельные, доли их перистонадрезанные, пильчатые. Все растение опушено простыми и железистыми волосками. Цветки (это главное визуальное отличие) — синие. Цветет растение с июня до сентября, обычно по лугам, полянам, вдоль проселочных дорог почти по всей Европейской части России. Плод сухой, распадается на 5 односемянок.

В народной медицине используют траву и корни. Надземную часть заготавливают в период цветения растения, а корни — осенью или ранней весной. Сушат сырье под навесами на открытом воздухе.

Все части растения содержат дубильные вещества, причем корни — в наибольшей степени (19—38%), цветки — около 16%. В листьях весьма много аскорбиновой кислоты (витамина С).

Герань луговая (Geranium pratense)

В зависимости от концентрации препараты луговой герани действуют успокоительно или возбуждающе, используют их и как местное раздражающее средство. Народные лекари назначают препараты герани при поносах, маточных кровотечениях и эпилепсии. Наружно настои и отвары корней и травы используют как болеутоляющее (полоскание при зубной боли), для спринцеваний при гинекологических недомоганиях, а также компрессов и обмываний при гнойничковых заболеваниях кожи и экземах.

Поскольку луговая герань растет на открытых местах, она более доступна для пчел, чем ее лесная сестра. Поэтому медовая продуктивность ее выше — до 80 кг с 1 гектара сплошных зарослей. Мед с луговой герани по качеству не отличается от собранного пчелами с лесной герани.

**Отвар корней и травы.** 30 г корней или 5 столовых ложек травы на 200—300 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 15 мин. По 1 столовой ложке через 1—2 ч. При обычных и кровавых поносах, послеродовых кровотечениях и гиперполименореи (обильной менструации).

**Сок свежей травы.** 20—30 капель через 2—3 ч при кровохаркании, маточных и геморроидальных кровотечениях.

**Отвар травы или корней** (наружное). 40—50 г травы или корней на 300 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 15 мин., процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Для полосканий, компрессов, спринцеваний.

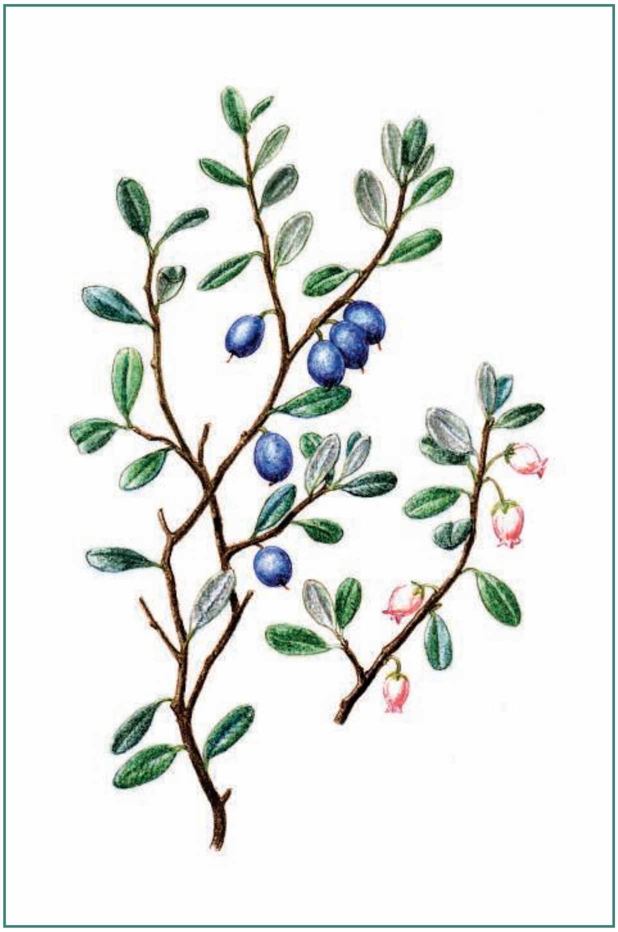
## ГОЛУБИ́КА (*Vaccinium uliginosum*), семейство вересковых (*Ericaceae*), или брусничных (*Vacciniaceae*)

Спутница густых болотных туманов, растение неземного цвета, подернутое сизо-голубым налетом, — это голубика. Хорошо разветвленный листопадный кустарничек высотой до 50—70 см, с овальными листьями. Цветки у голубики белые или розоватые, цветут в мае—июне. Плоды, как и листья, покрыты сизым, как бы восковым налетом. Голубика — ближайшая родственница брусники и черники. Обитает в сырых хвойных и смешанных лесах, по заболоченным берегам озер, на болотах, в тундре. На вкус ягоды голубики слегка пресноватые, водянистые, чуть-чуть уступают бруснике по содержанию сахаров (до 8%); по содержанию витамина C голубика приближается к черной смородине; есть в ней и каротин (провитамин A) (до 110 мг%) и витамин PP. Растение содержит богатый набор органических кислот (яблочную, лимонную, щавелевую и бензойную), а также желирующие и дубильные вещества — пектины и танины. В голубике обнаружены микро- и макроэлементы, главным образом железо и марганец, а также многие сложные органические соединения.

Ягоды растения в свежем и сушеном виде снижают жар, воспаления, действуют общеукрепляюще. Они обладают (и это основное их достоинство) противоцинготными свойствами. Используют их в народной медицине как противоанемичное, легкое слабительное и антгельминтное средство.

Отвар листьев голубики чрезвычайно полезен диабетикам, сердечникам, а также при малокровии. При этих заболеваниях рекомендуют отваривать 10 г листьев в 200 мл воды. Принимают отвар по 1/2 стакана трижды в день как вяжущее и противодиабетическое, а отвар сушеных ягод (20 г на 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин., процедить, по 1/2 стакана трижды в день) — при поносах, гастритах и энтеритах.

Часто голубика растет на болотах рядом с багульником болотным, поэтому в жаркие, влажные дни пребывание в этих зарослях не совсем безопасно: эфирные масла багульника действуют одурманивающе, вызывают у некоторых людей головную боль, тошноту, а иногда и рвоту. Народные названия голубики — гонобобель, пьяника, пьяница,



Голубика (Vaccinium uliginosum)

дурника связаны с близким соседством багульника. Сама голубика одурманивающими свойствами не обладает.

Многие слышали и читали о чернике и бруснике, однако голубика по некоторым свойствам не уступит этим дарам леса, было бы только где ее собирать! Из голубики можно приготовить джемы, варенье, пастилу, целебные компоты и кисели. Так же как и черника, голубика — ранний медонос, не слишком спорый, но во время цветения растения пчелы собирают по 10—20 кг нектара с 1 гектара зарослей.

## ГО́РЕЦ ЗЕМНОВО́ДНЫЙ, *щучья трава* (*Persicaria amphibia*, синоним — *Polygonum amphibium*), семейство гречишных (*Polygonaceae*)

Это растение одно из немногих, способных обитать в воде и на суше. Известны две его формы: водная и «сухопутная». Отсюда и меткий видовой эпитет — земноводный.

У этого травянистого многолетника мощное разветвленное корневище. «Сухопутная» форма с прямостоячим, густо облиственным стеблем, высотой 15—50 см, опушенным прижатыми щетинистыми волосками. Листья у этой формы короткочерешковые. У плавающей формы — стебли длинные, разветвленные, а листья — длинночерешковые, голые, очередные, от удлиненно-эллиптических до линейно-ланцетных. Цветки розовые, обоеполые, правильные или, как называют их ученые, актиноморфные. Собраны в безлистные густые цилиндрические колосовидные соцветия, напоминающие соцветия горца змеиного. Цветут в мае—июне. Плод — орешек.

Растет горец земноводный в озерах, прудах и заводях рек, обычно в спокойной воде, а также на болотах, заболоченных лугах и по илистым берегам водотоков по всей средней полосе России, есть в Сибири и на Дальнем Востоке. За пределами России обитает в Белоруссии и Украине.

Для лечебных целей заготавливают надземную часть и корневища. Траву собирают во время цветения. Надводную часть плавающего растения сначала обсушивают мягкой тканью для удаления влаги, затем провяливают на солнце, после чего сушат под навесом на открытом воздухе. Иногда растение сушат на проветриваемых чердаках, предварительно связав его в небольшие пучки. Корневи-

Горец земноводный (Persicaria amphibia)

ща заготавливают осенью, выдергивая из илистого грунта, освобождают от травянистых частей, промывают холодной водой, режут на куски и провяливают на солнце, затем сушат на ветру. Используют препараты растения только в народной медицине.

В корневищах растения обнаружены дубильные вещества (около 20%), органические кислоты, слизи, пектиновые и другие соединения. Трава содержит флавоноиды, органические кислоты и дубильные вещества (5—10%), каротин (провитамин А) (16,5 мг%), витамин С (30,8 мг%) и эфирное масло.

Препараты горца земноводного обладают сильно вяжущими, мочегонными и кровоостанавливающими свойствами. Отвар корневищ рекомендуют для лечения почечнокаменной болезни и при геморрое (при этом недуге отвар одновременно действует как легкое слабительное). В меньших дозах отвар принимают как потогонное, закрепляющее (вяжущее), тонизирующее и возбуждающее половую активность средство. Назначают этот препарат для лечения подагры, ревматизма, холецистита и нервных расстройств.

Настои и отвары травы используют как мочегонное при мочекаменной болезни, а также желудочно-кишечных заболеваниях. На Дальнем Востоке растение издавна было известно местному населению, его применяли как противоядие при отравлении опием и его препаратами. Следопыт Дерсу Узала лечил В. К. Арсеньева именно этим средством после отравления опием.

Свежераздавленную траву прикладывали к затылку при головной боли (вероятно, при повышении артериального давления). В Средней Азии настой корневищ принимают внутрь при подагре, ревматизме, сифилисе и мочекаменной болезни.

Как медонос горец земноводный ничуть не хуже, чем его собрат горец змеиный, — не менее 50 кг меда с 1 гектара зарослей собирают пчелы.

**Отвар корневищ.** 1 чайная ложка мелкораздробленных корневищ на 300 мл кипятка. Отваривают 10 мин., настаивают 2 ч. Пьют по 1/2 стакана трижды в день.

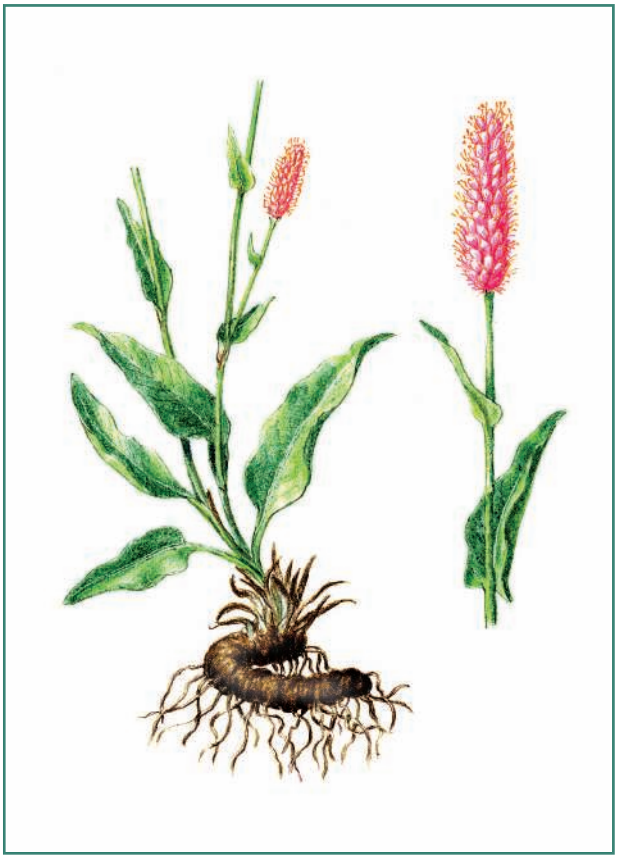
**Настой листьев.** 2 чайных ложки сухих листьев на 200 мл кипятка. Настаивают 1 ч. Пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

## ГО́РЕЦ ЗМЕИ́НЫЙ, *раковые шейки*, *горлец*, *змеевик* (*Bistorta major*, *синоним — Polygonum bistorta*), семейство гречишных (*Polygonaceae*)

Раковые шейки знают многие, не только сборщики целебных трав, но и любители кондитерских изделий. Однако речь пойдет не о конфетах. Густые, розовые, мохнатые соцветия привлекают внимание на заливных и сырых лугах. Горец змеиный — травянистый корневищный многолетник высотой до 40—100 см. Цветоносный стебель прямой. Цветки, собранные в густые колосовидные соцветия, — розовые, красноватые, реже белые. Длина соцветий 4—10 см, ширина — 8—12 мм. Плод — трехгранный орешек. Цветет растение в июне—августе, обитает обычно на сыроватых и заливных лугах, в зарослях кустарников, вблизи водоемов, на альпийских и субальпийских лугах, а также в тундровой зоне. По всем указанным местам змеевик обычен в России.

Лекарственные свойства горца змеиного давно известны. Для лечебных целей его корневища собирают в конце цветения. Это очень ответственный момент, поскольку после отцветания растения теряются в луговых зарослях. Корневища горца толстые, изогнутые, отсюда и пошло одно из народных названий — змеевик. После выкапывания их промывают холодной водой, подвяливают (иногда режут на части), сушат под навесом на вольном воздухе, затем обрабатывают при повышенной температуре (50—60 °С). Корневища не теряют своих целебных свойств в течение 6 лет.

В состав корневищ змеевика входит около 25% дубильных веществ, органические кислоты, крахмал (около 25%) и другие соединения. Вещества, содержащиеся в корневищах, обусловливают биологически активное действие растения. Корневища горца обладают вяжущим, противовоспалительным, антибактериальным, кровоостанавливающим и седативным (успокаивающим) действием. Предполагают, что растение помогает при злокачественных новообразованиях. Препараты горца полезны при заболеваниях слизистых оболочек и мочевого пузыря.



Горец змеиный (Bistorta major)

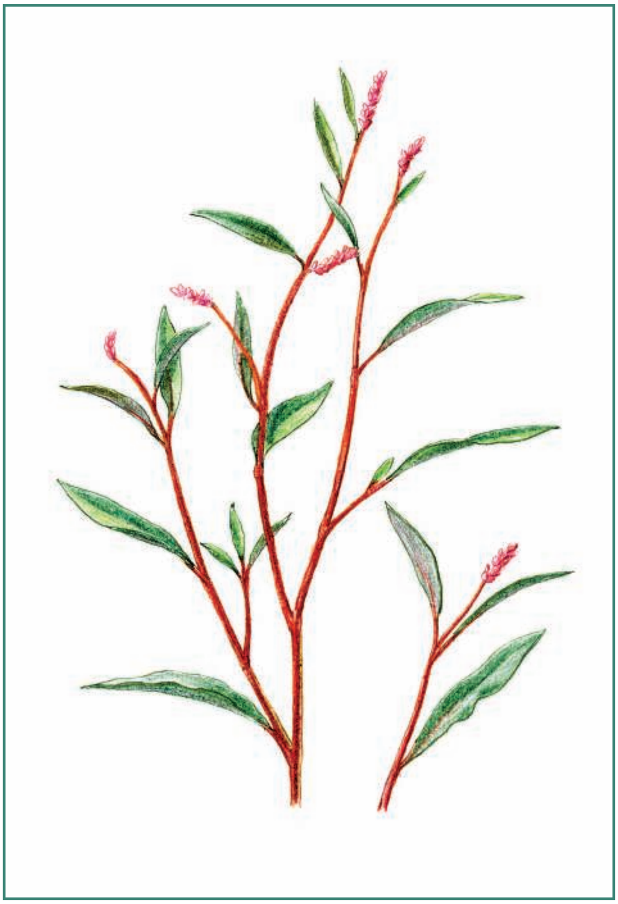
В народной медицине растение используют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, поносах, дизентерии, желчнокаменной и мочекаменной болезнях. Наружно отвары и настои используют при воспалительных процессах в ротовой полости и горле (гингивите, стоматите, пародонтозе). Раковые шейки помогают и при кожных заболеваниях — экземах различного происхождения, застарелых ранах и фурункулезе. Мелкораздробленные корневища горца входят в состав лечебных желудочных чаев.

Следует рассказать и о пищевых достоинствах горца змеиного. Корневища растения содержат большое количество крахмала, но одновременно и дубильные вещества, поэтому их корневища вымачивают и высушивают, а затем добавляют в ржаную и пшеничную муку (мука, полученная из корневищ, содержит 25% крахмала и около 10% белка). Хлеб, выпеченный из смеси, вполне доброкачественный. Молодые побеги змеевика употребляют для приготовления салатов, заправляют ими овощные супы, сушат (для приправы) и квасят.

**Порошок корневища.** По 0,5—1,0 г трижды в день при поносах и дизентерии.

**Отвар корневища.** 20 г на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане в течение 15 мин., процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при острых и хронических заболеваниях кишечника.

## ГО́РЕЦ ПЕ́РЕЧНЫЙ, *водяной перец* (*Persicaria hydropiper*, синоним — *Polygonum hydropiper*), семейство гречишных (*Polygonaceae*)



Горец перечный (Persicaria hidropiper)

Водяной перец — не слишком видное, однако чрезвычайно полезное растение. Перцем его назвали за острый, жгучий вкус. Это травянистый однолетник с ветвистым стеблем высотой 10—70 см. Листья ланцетные, нижние — с короткими черешками, верхние — сидячие, все они острые, гладкие. Цветки розовые, иногда зеленоватые, собранные в редкие прерывистые колосья. Цветут с июля до сентября. Плод — трехгранный орешек. Обитает водяной перец по берегам пресных водоемов, сырым лугам, канавам, дорогам, заросшим болотам. В Европейской части России распространен повсеместно, до 65° северной широты. Есть на Кавказе, в южной части Сибири и на Дальнем Востоке. Пряное, лекарственное и красильное растение.

Для лекарственных целей заготавливают надземную часть в начале цветения растения, срезая ее на высоте 10—15 см от земли. Сушат обычно на открытом воздухе, под навесами или на чердаках, либо в сушилках при температуре 40—50 °С. Срок хранения — 2 года. Сырье продают в специализированных аптеках.

Надземная часть содержит флавоноиды, дубильные вещества, антрагликозиды, витамины (аскорбиновая кислота — в свежих листьях — до 200 мг%, К — 0,78 мг%), органические кислоты, фитостерин, амины, слизи, горечи и эфирное масло. В корнях обнаружены антрагликозиды, дубильные вещества и флавоноиды.

В научной медицине препараты водяного перца применяют в виде жидкого экстракта, настоя, суммы флавоновых веществ. Экстракт входит в состав противогеморроидальных свечей анестезол. В основном препараты горца перечного назначают как кровоостанавливающее средство при меноррагиях, дисменореи, а также при геморрое. Действуют они подобно спорынье, однако несколько слабее, зато хорошо выражен болеутоляющий эффект.

Водяной перец и его лекарственные свойства замечены еще в древности: его применяли как закрепляющее, при кровотечениях, малярии, заболеваниях мочевого пузыря, водянке. Парацельс указывал на наружное раздражающее, подобно горчичникам, и болеутоляющее действие растения. Целители древности использовали водяной перец также и как противоопухолевое средство.

В народной медицине препараты водяного перца рекомендуют для лечения дизентерии, поносов, метеоризма, желудочно-кишечных колик, гонореи, мочекаменной болезни, заболеваний селезенки, при эпилепсии, истерии, экземе, суставном ревматизме, туберкулезе и других заболеваниях легких. Корни полезны при пониженной кислотности, бронхитах, ларингитах, а также как средство,

укрепляющее мужские половые функции. Свежеистолченные листья прикладывают к ранам для их обезболивания и ускорения зарастания.

В ветеринарии этим средством лечат раны и гнойные язвы у животных.

Молодые стебли и листья используют для приготовления острых, пикантных салатов, добавляют их в супы и похлебки. Сухие листья для пищевых целей можно заготавливать и на зиму.

Водный экстракт травы водяного перца при выпаривании дает желтый краситель для хлопчатобумажных тканей, а с применением протрав ткани окрашивают в золотистый, стальной и защитный (хаки) цвета.

**Экстракт водяного перца жидкий** (готовое средство). По 30—40 капель 3—4 раза в день.

**Настой травы.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают, процеживают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

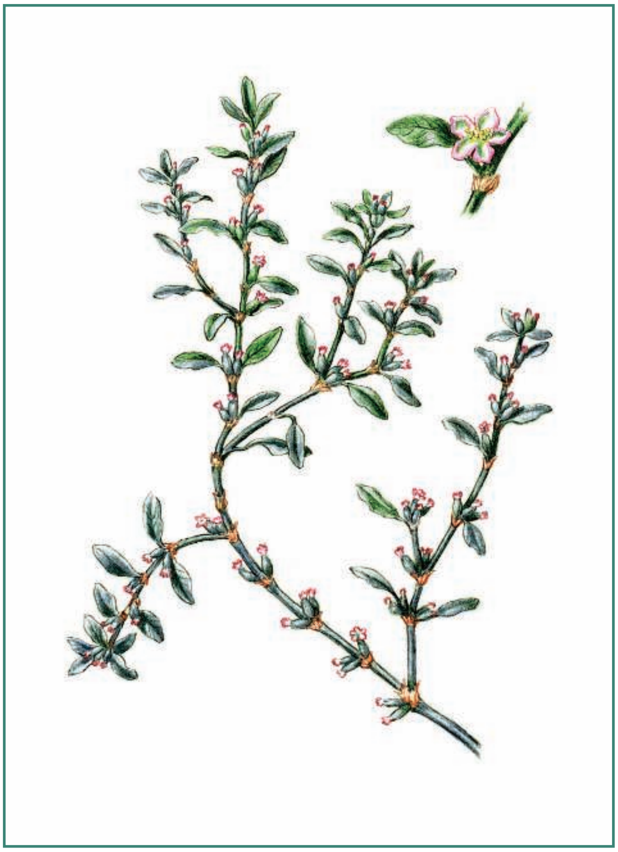
**Настойка травы.** Настаивают 3—4 дня сырье на водке в соотношении 1 : 4. Пьют по 30—40 капель 3—4 раза в день.

**Свежий сок растения** (наружное). Смазывают язвы.

**Отвар травы.** 50 г сырья на 400 мл кипятка. Кипятят 5—10 мин. Для обмываний пораженных участков кожи при экземах.

**Настой травы.** Полную горсть сухой или свежей травы кипятят 15 мин. в 2 л кипятка, настаивают 20 мин. Для сидячих ванн длительностью 15 мин. при геморрое.

**Все препараты горца перечного противопоказаны при гломерулонефрите.**



Горец птичий (Polygonum aviculare)

## ГО́РЕЦ ПТИ́ЧИЙ, *птичья гречиха, спорыш* (*Polygonum aviculare*), семейство гречишных (*Polygonaceae*)

Ближайший родственник горца змеиного — горец птичий, или спорыш, однолетнее травянистое растение высотой 10—30 см. Стебель спорыша приподнимающийся, листья — линейно-ланцетовидные. Цветки мелкие, невзрачные, беловато-розовые, в пазухах листьев, цветут в июне—сентябре. Обычно спорыш растет около проселочных дорог, на выгонах, пустырях, дворах, песчаных отмелях около водоемов. Широко распространен не только в Европейской части России, но и за Уралом.

Подобно своему родичу, птичья гречиха обладает многими полезными свойствами — лекарственными, пищевыми и витаминными.

Для лекарственных целей используют траву спорыша. Ее срезают ножом или серпом, раскладывают тонким слоем в тени и сушат. Досушивают сырье в специальных сушилках или духовках при температуре 40—50 °C. Сырье годно к употреблению в течение 3 лет. В специализированных аптеках продают брикеты из травы спорыша.

Трава птичьей гречихи содержит небольшое количество дубильных веществ, флавоноиды, кумарины, алкалоид невыясненного строения, витамин C (до 450 мг%), каротин (провитамин A), органические кислоты, полисахариды и другие компоненты.

Препараты спорыша снижают артериальное давление, препятствуют образованию почечных камней, улучшают мочеотделение, усиливают сокращение матки и обладают антитоксическим действием. Дубильные вещества спорыша благотворно влияют на пищеварение. Настои травы используют для лечения хронических заболеваний мочевыводящих путей. В гинекологии и акушерском деле настой травы назначают для ускоренного сокращения матки в послеродовом периоде, обильных менструациях и маточных кровотечениях. Прием настоя облегчает состояние больных фибромиомой матки. Настой особенно эффективен для восстановления нормальной концентрации железа в крови после обильных кровотечений в послеродовом и климактерическом периодах. Народные целители применяют спорыш для лечения отеков, при заболеваниях дыхательных путей, а также как общеукрепляющее и тонизирующее средство. При помощи настоя в народной медицине лечат малярию. Для ванн (наружно) траву используют при геморрое.

Все препараты растения **противопоказаны** при острых заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Мало кто знает, что горец птичий — весьма ценное пищевое растение. Надземную часть (стебли и молодые листья) используют для приготовления салатов, вместе с другой зеленью или отдельно, приправляя растительным маслом или уксусом, а иногда и сметаной. Зелень спорыша добавляют в супы и похлебки, а сушеные листья заготавливают впрок. Растение богато белками (до 4,4%), а по содержанию крахмала не уступает бобовым. Листья спорыша содержат до 120 мг% витамина С. Птичья гречиха в салатах и супах — это полезно и вкусно!

**Настой травы.** 15 г сырья на 200 мл кипятка, настаивают 15—20 мин. По 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день до еды.

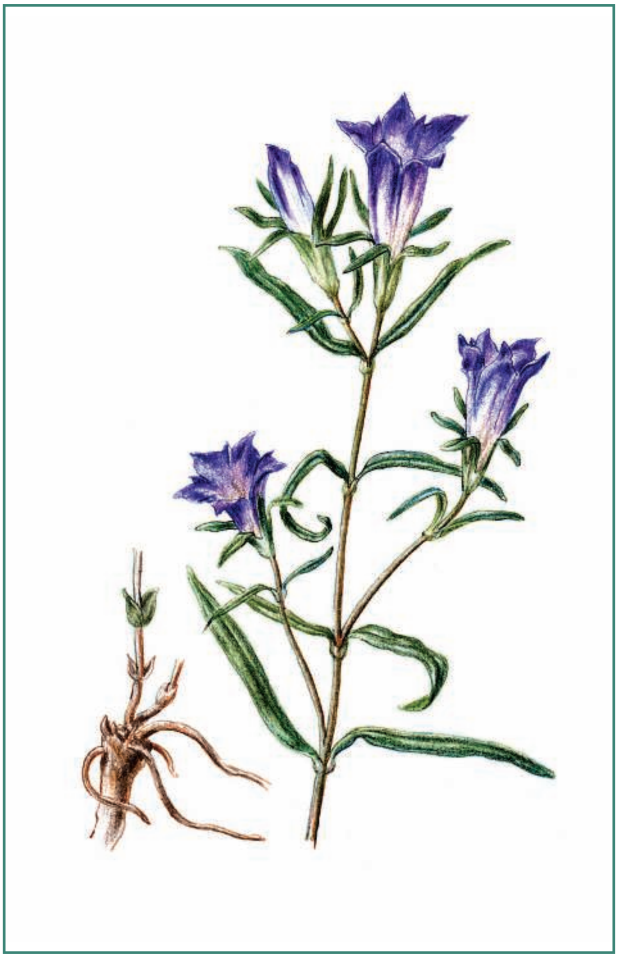
## ГОРЕЧА́ВКА ЛЁГОЧНАЯ (*Gentiana pneumonanthe*), семейство горечавковых (*Gentianaceae*)

Прекрасное растение — горечавка. Особенно хороши ее колокольчиковидные цветки, которые в зависимости от освещенности неуловимо меняют оттенок, а в пасмурную погоду и к вечеру их не видно вообще — полностью закрываются.

Горечавка легочная — травянистый многолетник с голым, прямостоячим или восходящим стеблем, высотой 15—50 см. Он с тупыми гранями, часто не разветвленный, густооблиственный. Листья линейные или линейно-ланцетные, длиной 3—7 см и шириной 2—6 мм, при основании сросшиеся, с завернутыми краями. Цветки густо-синие или фиолетовые, фиолетово-сиреневые (окраска зависит от освещения), в пазухах средних и верхних листьев и на верхушке стебля. Редко венчик бывает белый или красноватый. Цветок более сложный, чем у колокольчика. Растение цветет с июля до сентября. Плод — удлиненно-ланцетная коробочка. В Европейской части России встречается не слишком часто и нуждается в охране, в Сибири — чаще, но и там неумеренный сбор для лекарственных целей повредил популяциям растения. Поэтому горечавку легочную ввели в культуру и выращивают на специальных плантациях. В естественных условиях ее можно найти на лугах, по опушкам и лесным полянам. Садоводы-любители знают горечавку как один из важнейших компонентов альпинариев и других цветочных композиций.

Для приготовления лекарственных препаратов заготавливают корни растения, которые выкапывают ранней весной или осенью. На плантациях их копают на пятом-шестом году жизни, а в естественных условиях — на четвертом, но не ранее. Корни отряхивают от почвы, отрезают стебли, быстро промывают в холодной воде, режут на куски длиной до 15 см (иногда еще расщепляют вдоль) и недолго сушат на солнце или в специальной сушилке при температуре 55—60 °С. При длительной сушке корни теряют целебные свойства. Хранят готовое сырье в прохладных, сухих помещениях. Срок хранения — 5 лет.

Корни содержат горькие гликозиды, алкалоиды, сахара — генцианозу и генцианобиозу, жирное масло, смолистые и пектиновые вещества, а также аскорбиновую кислоту (витамин С).



Горечавка легочная (Gentiana pneumonanthe)

Препараты горечавки легочной возбуждают аппетит, стимулируют секрецию пищеварительных желез, обладают противовоспалительным и антисептическим действием. Они способствуют лучшему желчеотделению и образованию желчи, усиливают сердечные сокращения. Принимают препараты горечавки при нарушениях пищеварения, сопровождающихся отсутствием аппетита, ахилией (ненормальный состав желудочного сока), а также при анемии и диатезе (золотухе). Часто назначают отвары и настои корней горечавки как общеукрепляющее средство для больных в период реабилитации после тяжелых болезней.

В народной медицине препараты горечавки также применяют как общеукрепляющее средство, для стимуляции деятельности печени и желчного пузыря, при цинге, артритах, заболеваниях селезенки, желтухе, катаре желудка, метеоризме и запорах. Известны также жаропонижающие свойства горечавки при простуде и заболеваниях ды-

хательных органов. Считают, что употребление настоев горечавки способствует долголетию. Наружно отвар корней используют для мытья ног при потливости, а порошком корня присыпают раны и язвы.

**Отвар корней.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. Кипятят 10 мин. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Для улучшения пищеварения и аппетита.

**Настой корней.** 1/2 чайной ложки сырья настаивают в течение 8 ч в холодной кипяченой воде, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30—40 мин. до еды.

**Отвар** (наружное). 5 столовых ложек смеси корня горечавки и коры дуба обыкновенного (в соотношении 1 : 3) на 1 л кипятка. Применяют при потливости ног для ножных ванн.

**Передозировка препаратов горечавки может ухудшить состояние больного.**

## ГОРИЦВЕ́Т КУКУ́ШКИН, *кукушкин цвет* (*Coccygnate flos-cuculi*, синоним — *Coronaria flos-cuculi*), семейство гвоздичных (*Caryophyllaceae*)

Горицвет кукушкин (Coccygnate flos-cuculi)

Нежные, розовые, прихотливо вырезанные соцветия кукушкиного цвета удивительно красивы. Заметны только цветки, а стебель и листья теряются в густой массе травы.

Горицвет кукушкин — травянистый многолетник высотой 30—90 см. Все растение опушено короткими прижатыми волосками. Стебель прямостоячий. Листья прикорневой розетки ланцетные, к основанию суженные, верхние — линейно-ланцетные, острые, немного шероховатые. Цветки правильные, шестилепестковые, собраны в редкую пирамидальную или щитковидную метелку, обычно розовые, реже белые. Цветут с конца мая до августа, как раз в разгар кукования кукушки (отсюда название). Как правило, растение обитает по сырым и болотистым лугам, кустарникам, берегам рек и прудов. Распространено по всем областям средней полосы России, но на юго-востоке встречается реже. Плод — коробочка.

Для приготовления лекарственных препаратов собирают траву во время цветения, обрезают ее серпом или ножом и сушат под навесом в тени или на чердаке, расстилая тонким слоем (3—5 см) на бумаге или ткани. Ранее экстракт растения и новогаленовый препарат флокулен использовали в научной медицине, теперь растение применяют только народные целители.

Сырье растения содержит сапониноподобное вещество (до 1%), гликозид, следы алкалоидов. В листьях обнаружено немалое количество аскорбиновой кислоты (витамина С) (0,1%).

Растение обладает кровоостанавливающими и антисептическими свойствами. Установлено, например, что его свежий сок, а также настои губительно действуют на золотистый стафилококк, вульгарный протей и сенную палочку. Народная медицина использует препараты растения при желтухе, болях в области почек, бронхитах (особенно при большом количестве мокроты), маточных кровотечениях, а также как потогонное и противоревматическое средство. Считают, что чай из горицвета помогает при бесплодии. Наружно употребляют настои кукушкиной травки для промывания ран и компрессов при кожных заболеваниях, чирьях, язвах и нарывах.

Медовая продуктивность горицвета — до 45 кг с 1 гектара зарослей.

**Настой травы.** 2 столовых ложки на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане в течение 15 мин., процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Настой травы** (наружное). 40 г сырья на 1 л кипятка. Для промываний и компрессов.

## ГОРЧИ́ЦА ЧЁРНАЯ (*Brassica nigra*), семейство капустных (*Brassicaceae*), или крестоцветных (*Cruciferae*)

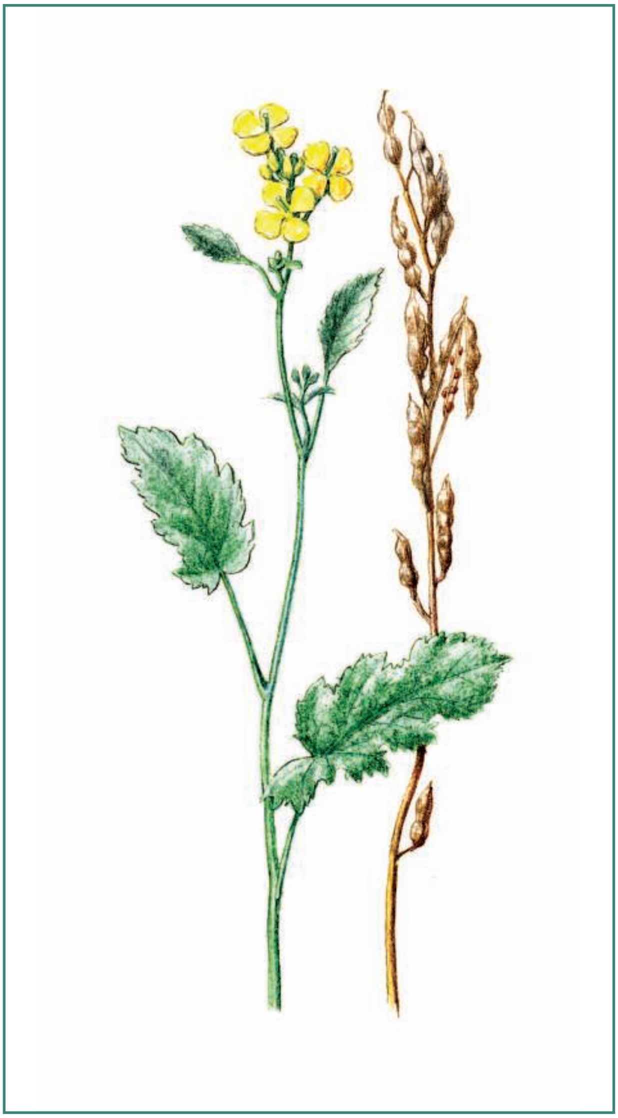
Во времена Авиценны говорили, что горчицу полезно пить натощак, дескать, она обостряет сообразительность. Действительно, если свежеприготовленную горчицу съесть, то соображение настолько обостряется, что текут слезы. Конечно, это не более чем шутка, но такие сведения есть. Растение поистине универсальное: его используют в пищу как пряность; семена и жмых семян — источник жирного масла, лекарство; цветки обильно выделяют нектар.

Горчица черная — однолетнее травянистое растение. Стебель у нее прямостоячий, высотой 60—100 см, наверху разветвленный. Нижняя часть растения с листьями опушена редкими волосками. Нижние листья черешковые, лировидные, неравноперистонадрезанные, стеблевые — продолговато-ланцетовидные. Цветки правильные, обоеполые, четырехлепестные, ярко-желтые, собраны в кистевидные соцветия. Цветут с июня по сентябрь. Плод — четырехгранный стручок длиной 1—2 см. Распространена горчица черная в средней и южной полосах России, чаще по долинам рек. Как сорное растение встречается в огородах, садах и полях, иногда на пустырях и около жилья. В некоторых местах введена в культуру. За пределами России наиболее обычна в степной зоне Украины.

Для приготовления лекарств используют семена, собираемые в тот момент, когда созреют нижние и средние стручки, а растение становится желтым. Срезанные растения связывают в снопики и досушивают, следя за тем, чтобы они не пересохли, а семена из стручков не высыпались. Готовое сырье обмолачивают и просеивают на решетах. Хранят семена в помещениях с хорошей вентиляцией.

Семена содержат жирное масло (25—42%), слабовысыхающее, обладающее высокими пищевыми качествами. Оно ценно еще и потому, что долго не прогоркает. В составе семян есть также эфирное масло (до 1,4%), гликозид синигрин, белки, слизь. Эфирное масло обычно извлекают из семян этиловым спиртом или водой. Это масло — сильнейший антисептик. Гликозид синигрин в присутствии воды и под влиянием фермента мирозина разлагается на сульфат калия, глюкозу и горчичное эфирное масло, сильно раздражающее кожу и слизистые оболочки.

Семена горчицы возбуждают аппетит, усиливают выделение желудочного сока, действуют как противовоспалительное и сильное антисептическое средство. Они входят в состав желудочно-кишечного чая, который пьют для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. Полезны семена при запорах и отравлении опиумом (вызывают рвоту и послабляют). Наружно назначают горчичный порошок, вырабатываемый из жмыха семян (горчичники, местные ванны с порошком, компрессы и растирания горчичным спиртом — экстрактом семян). Горчичники рекомендуют при простуде, бронхитах, плевритах, бронхопневмонии; прикладывают к болевым зонам при радикулитах и невралгии. Хорошо влияют горчичники как рефлекторное средство при гипертонических кризах и



Горчица черная (Brassica nigra)

угрожающем инсульте, а также стенокардии (прикладывают на затылок или область сердца). Горчичный спирт используют для растираний при ревматизме, радикулите, неврите, простудных заболеваниях и для лечения ознобления. Ножные ванны с горчичным порошком полезны при простуде и сильном переохлаждении. Старое народное средство при простуде — носки с насыпанной в них сухой горчицей; надевают на ночь.

Для приготовления горчичных ванн и горчичников нельзя заваривать горчицу кипятком, поскольку в этом случае фермент мирозин разрушается и выделения горчичного масла, которое оказывает основной терапевтический эффект, не происходит. Температура воды должна быть не выше 55—60 °С.

Горчица черная — не только масличное растение, но и прекрасный медонос. Медовая продуктивность ее около 190 кг с 1 гектара. Мед золотистый, а после кристаллизации приобретает желтовато-кремовый оттенок.

Как пищевое растение горчицу использовали еще древние римляне (родом она из Средиземноморья), потом любимую приправу они распространили по всей Западной Европе, откуда она пошла дальше на Восток и была занесена на территорию современной России. Столовую горчицу тоже надо уметь готовить правильно: горчичный порошок заливают теплой водой (чтобы фермент проявил свое действие), замешивают крутое тесто, тщательно его промешивая. Сформированный комок помещают на дно сосуда, где готовили тесто. Только после этого заливают (осторожно!) кипятком и оставляют на 10—12 ч для удаления горечи. Затем воду сливают, а к готовому продукту добавляют по вкусу соль, уксус и сахар.

Ближайшая родственница черной горчицы — сарептская горчица (*B. juncea*) — растение, обитающее в степной зоне России (Волгоградская и Саратовская области), а также в южной части Западной и Восточной Сибири. Она имеет те же свойства (масличное, лекарственное, пищевое и медоносное), что и горчица черная, однако возделывают ее шире. По медоносным свойствам она несколько уступает черной горчице.

**Семена горчицы** (внутреннее). Принимают натощак по 10 штук за полчаса до еды. Каждый день увеличивают дозу, доводя ее до 20 семян. Аппетитное и антисептическое средство.

**Противопоказано употребление семян горчицы при воспалении почек и туберкулезе легких.**

## ГРАВИЛА́Т ГОРОДСКО́Й (*Geum urbanum*), семейство розовых (*Rosaceae*)

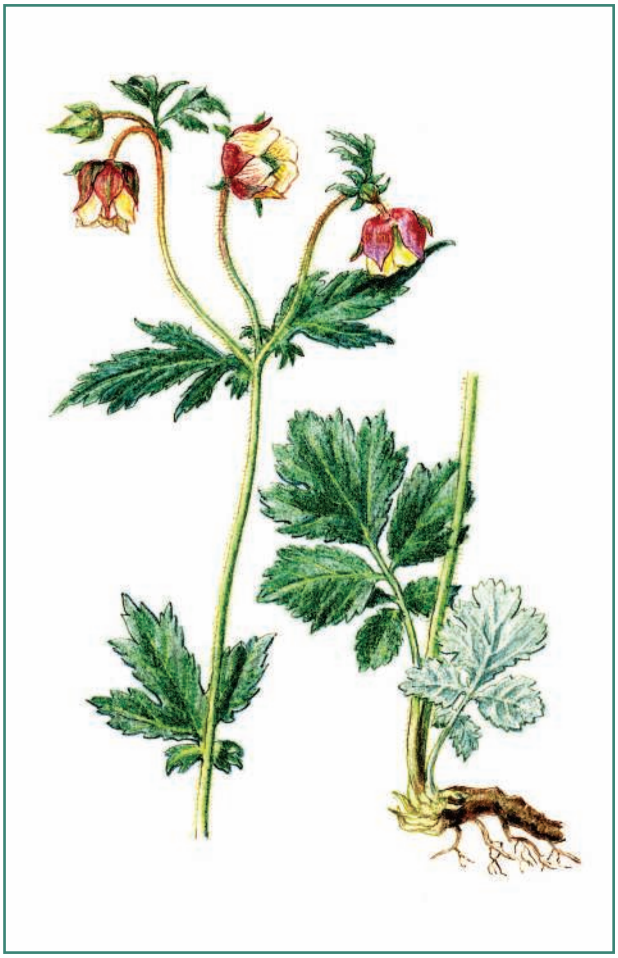
Гравилат городской, в отличие от своего ближайшего родича, имеет желтые, непоникающие цветки. В остальном растения близки и по размерам, и по морфологической характеристике. Встречается этот вид гравилата в средней полосе России реже, обычно в светлых лесах, по опушкам и зарослям кустарников. Химический состав растения несколько иной, но используют его в тех же случаях, что и гравилат речной, правда, круг применения несколько шире: добавляются закрепляющие свойства этого растения и отхаркивающее действие при заболеваниях дыхательных путей.

Корневища с корнями содержат бо́льшее количество эфирного масла и поэтому лучше подходят для использования в виде пряности. Из листьев можно готовить лечебно-профилактические салаты.

Гравилат городской (Geum urbanum)

## ГРАВИЛА́Т РЕЧНО́Й (*Geum rivale*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Гравилат речной — травянистый многолетник высотой 25—80 см. Стебель у него красноватый, листья трехраздельные, слегка напоминающие листья некоторых лютиков. Цветки кремовые, с темно-красными прожилками, колокольчатые, поникающие, неброские. Широко распространенное растение средней полосы России. Обычен в сырых местах — во влажных лесах, на пойменных лугах, по берегам рек, озер и ручьев. Цветет в мае—июне. Плод — сборный, из орешковидных семянок. Часто встречается на садово-огородных участках как сорняк. Быстро разрастается благодаря разветвленному корневищу. Скромное, не слишком приметное растение, однако наделено многими полезными свойствами. Корни гравилата речного содержат дубильные вещества, эфирное масло, а листья — витамины:



Гравилат речной (Geum revale)

каротин (37 мг%) и витамин С (до 117 мг%). Собирают корни растения, которые сушат на солнце.

В народной медицине известны кровоостанавливающие, тонизирующие, вяжущие, противовоспалительные, болеутоляющие и успокаивающие свойства гравилата речного. Настой корневищ с корнями помогает при поносах, маточных и геморроидальных кровотечениях, цинге, головной боли, бессоннице, аллергических явлениях. Назначают его также как общеукрепляющее при физической усталости и после перенесенных тяжелых заболеваний.

Наружно настой применяют для полоскания горла при ангинах, а в виде ванн он благотворно действует на больные суставы при ревматизме, артритах и подагре.

Гравилат известен в народе и как пищевое растение. Молодые листья растения добавляют в витаминные салаты, используют как заправку к овощным супам. Отмытые в холодной воде и высушенные корневища гравилата — заменитель гвоздики в кулинарии. Их кладут в кушанья, напитки (добавляют в домашние квас и пиво), которым они сообщают пряный, «гвоздичный» запах и устойчивость к закисанию. Следует отметить, что корни сохраняют пряный вкус и аромат непродолжительное время.

Цветет гравилат долго (до 40 сут.), поэтому служит постоянным источником нектара для пчел. Нектар, выделяемый одним цветком за сутки, содержит около 5 мг меда. В отдельные дни улей становится на 1,5 кг тяжелее, если пчелы «работают» на гравилате. По терминологии пчеловодов, гравилат обеспечивает раннелетний поддерживающий медосбор.

**Настой корневищ с корнями.** 2 чайных ложки сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 1 ч. По 1 столовой ложке трижды в день до еды.

**Настой корневищ с корнями** (наружное). 2 столовых ложки сырья на 400 мл кипятка. Настаивают 1 ч. Для местных обмываний, полосканий, ванн и компрессов.

## ГРУ́ША ОБЫКНОВЕ́ННАЯ, *груша дикая* (*Pyrus communis*), семейство розовых (*Rosaceae*)

В сентябре в южных областях России, чаще в лесополосах, по балкам врагам, задолго до того, как увидишь дерево, чувствуешь ни с чем не сравнимый аромат груши. Однако, несмотря на вполне зрелые, краснобокие плоды, дикая груша почти несъедобна — ее мякоть груба и камениста. Для того чтобы плоды были готовы к употреблению в пищу, им надо полежать.

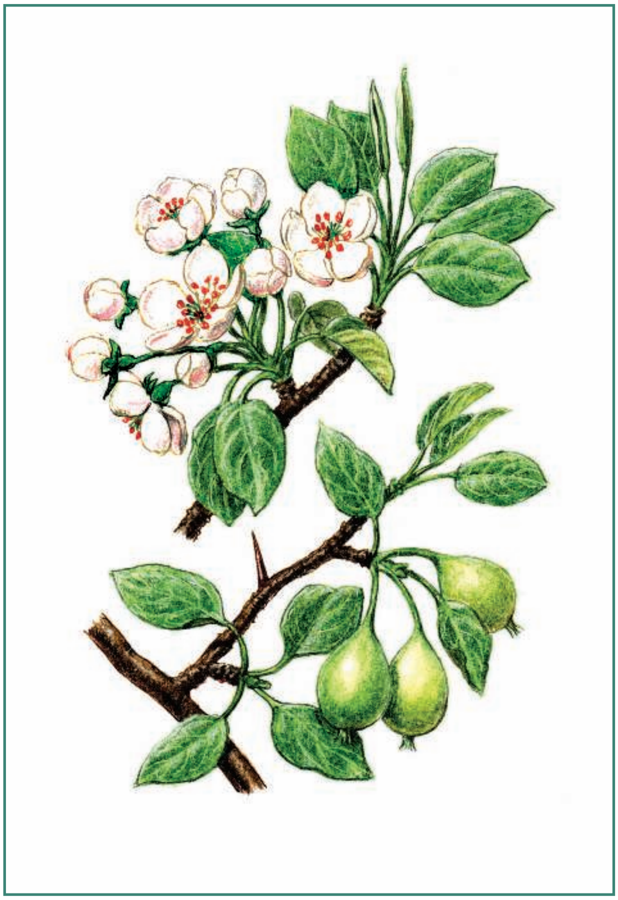
Обыкновенная, или дикая, груша — весьма высокое (до 20—25 м) листопадное дерево. Ствол у нее редко прямой, обычно искривленный, с буроватой корой и отходящими от него буровато-серыми ветвями, часто с укороченными колючими побегами. Листья длинночерешковые, очередные, овальные или округлые, мелкопильчатые по краю. Молодые листья — густоопушенные, старые — голые, блестящие, темно-зеленые. Цветки правильные, обоеполые, белые или бледно-розовые, собраны в щитковидные соцветия. Цветет груша обычно в мае. Плод — яблоко неправильной грушевидной формы, иногда почти округлой, сочный, с большим количеством каменистых клеток в мякоти. Созревает в сентябре.

Чаще всего дикая груша, как более теплолюбивое растение, чем яблоня, растет в южных областях России — островных светлых лиственных лесах, между кустарников, в перелесках, лесопосадках, балках и оврагах. Объект садовой культуры (после прививки).

В сушеном и свежем виде плоды груши используют в пищу и для приготовления лекарственных настоев и отваров.

Плоды собирают в пору их полной зрелости (обычно в это время они легко опадают с дерева), выдерживают 2—3 месяца в прохладном месте, затем используют для пищевых и лекарственных целей. Вылеживание плодов необходимо, поскольку за это время уменьшаются содержание дубильных веществ и кислотность, а крахмал переходит в сахар.

В плодах обнаружены дубильные и пектиновые вещества, органические кислоты (яблочная, лимонная и дру-



Груша обыкновенная (Pyrus communis)

гие), аскорбиновая кислота (витамин C) (до 22 мг%), каротин (провитамин A), витамины $B_1$ и PP, сахара, эфирное масло и минеральные вещества.

Плоды груши — старое народное средство. Грушевую наливку (на сахаре) и свежие плоды употребляют при расстройствах желудочно-кишечного тракта. Отвар сушеных плодов полезен при кашле, поносе, как жаропонижающее и противолихорадочное средство. Грушевый сок обладает мочегонным действием, его считают хорошим лекарством при мочекаменной болезни.

Груши используют сушеными (для настоев и компотов), печеными, вареными, заквашивают их как яблоки, перерабатывают для получения сока. Грушевый сок пьют свежим и делают из него грушевый квас, а из цельных плодов варят повидло и джемы.

Пчелы — основные опылители груши во время цветения. Для опыления 1 гектара грушевых насаждений необходимы 2 пчелиных семьи. Они собирают нектар и пыльцу, одновременно опыляя цветки. Медовая продуктивность груши — около 25 кг с 1 гектара. Она обеспечивает весенний поддерживающий медосбор, важный для развития пчелиных семей.

## ГРУША́НКА КРУГЛОЛИ́СТНАЯ (*Pyrola rotundifolia*), семейство грушанковых (*Pyrolaceae*)

Май на исходе. Кое-где в тенистых местах еще сохранились полузасохшие ландыши. Вот несколько совсем свежих. Однако это ошибка — часто даже вблизи грушанку можно принять за короля майских растений — ландыш. Грушанка круглолистная — травянистый многолетник высотой 15—30 см. Листья у нее округлые или овальные, черешковые. Цветонос с 2—3 почти охватывающими его перепончатыми листочками. Цветки белые или розоватые, широко раскрытые, со слабым запахом, собраны в многоцветковую кисть, именно поэтому грушанку часто принимают за ландыш. Плод — коробочка. Обитает растение в хвойных и смешанных лесах, иногда в березняках. Обычна в нечерноземной полосе России. Зацветает в конце мая, но отдельные цветущие особи встречаются и в начале июля.

Грушанка круглолистная (Pyrola rotundifolia)

Для лекарственных целей используют надземную часть растения, собранную во время цветения. Применяют грушанку только в народной медицине.

Листья растения содержат гликозиды арбутин и эмульсин, аскорбиновую кислоту (до 60 мг%) и сахарозу.

Препараты, полученные из грушанки круглолистной, обладают ценными свойствами. Их назначают как мочегонное, вяжущее (благодаря высокому содержанию дубильных веществ), противоспазматическое, противовоспалительное и антисептическое средство. Помогают они при катарах желудочно-кишечного тракта, хроническом воспалении почек и мочевого пузыря (гнойная моча), воспалительных заболеваниях женских половых органов, спастических явлениях в желудочно-кишечном тракте, головных и ревматических болях. Они останавливают послеродовые и геморроидальные кровотечения, полезны при диабете и цинге.

Настой травы используют для полоскания ротовой полости и горла при воспалительных явлениях, промывают им гнойные раны. Для лечения долго не заживающих ран применяют также свежий сок растения.

Лекарственные свойства грушанки были известны еще в тибетской медицине: ее использовали при заболеваниях печени и туберкулезе костей, а также как жаропонижающее средство.

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 2 ч. По 1—2 столовых ложки трижды в день.

**Настойка травы.** В соотношении 1 : 10 на 40%-ном спирте (водке). По 25 капель трижды в день.

**Настой травы** (наружное). Полощут ротовую полость и горло, промывают раны — по приведенной выше прописи.

**Свежеистолченные листья.** Прикладывают к ранам.

## ГРЫ́ЖНИК ГО́ЛЫЙ, *собачье мыло (Herniaria glabra)*, семейство гвоздичных (*Caryophyllaceae*)

Некоторым растениям не повезло — они невзрачные, малозаметные, поэтому человек проходит мимо. Ярких цветков нет, зелень неяркая — трава и трава... Таков и грыжник голый. Редко кто осознает, что ходит по готовому лекарству.

Это травянистый многолетник высотой 5—15 см. Листья растения эллиптические или овальные, иногда реснитчатые. Цветки мелкие, с зеленой чашечкой и нитевидными лепестками, собраны в пазушные соцветия («клубочки»). Цветут в мае—августе. Растение можно встретить по сухим, особенно песчаным, полям, лугам, обрывам и берегам рек. В этих местообитаниях оно обычно в средней полосе России.

Для приготовления лекарственных форм собирают надземную часть растения во время цветения. Сырье быстро сушат на свежем воздухе в тени или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая его тонким слоем на бумаге или мешковине и часто перемешивая. Хранят готовое сырье в течение 2 лет в проветриваемых помещениях. Высушенная трава сильно пахнет кумарином.

Надземная часть грыжника содержит кумарины герниарин и умбеллиферон (до 0,8%), флавоноиды, в том числе кверцетин и его производные, дубильные вещества (свыше 3%), сапонины (5—16%), органические кислоты, эфирное масло (до 0,6%), витамин С, каротин (провитамин А), гликозиды.

Препараты грыжника действуют мочегонно, вяжуще, спазмолитически и антибактериально, используют их и как слабое желчегонное средство. Кроме этого, грыжник нормализует нарушения минерального обмена. Растение применяют для лечения сердечной недостаточности, связанной с декомпенсацией сердечной деятельности. Хорошо помогает грыжник при хронических и острых заболеваниях мочевыводящих путей (катаре мочевого пузыря, пиелите, непроизвольном мочеиспускании, почечнокаменной болезни, пиелонефрите, альбуминурии). Лечат препа-

Грыжник голый (Herniaria glabra)

ратами грыжника и ревматизм, подагру, артриты, применяют при воспалении верхних дыхательных путей и мышечных болях после тяжелой работы. Наружно настой травы используют для лекарственных ванн при диатезе (золотухе), заболеваниях кожи и для заживления ран.

Препараты грыжника хороши еще и тем, что не вызывают никаких побочных явлений, даже при передозировке.

В народе эта травка имеет также и другое применение. При растирании с водой сапонины, содержащиеся в растении, дают обильную пену, хорошо отмывающую и смягчающую кожу рук. Кое-где это свойство используют для мытья шерсти, тканей, а также домашних животных — собак, отсюда и произошло одно из названий растения.

**Настой травы.** 20 г сырья на 300 мл кипятка. Настаивают 15 мин., принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Этот же настой можно использовать для лекарственных ванн.

## ГУЛЯ́ВНИК ЛЕКА́РСТВЕННЫЙ (*Sisymbrium officinale*), семейство капустных (*Brassicaceae*), или крестоцветных (*Cruciferae*)

Исцеляющие свойства гулявника были известны еще лекарям Древней Греции, знали о них и ораторы, которым приходилось напрягать голос, выступая перед народом. С тех пор в некоторых странах, например во Франции, растение называют травой вокалистов.

Гулявник — травянистый однолетник высотой 25—50 см. Стебель растения ветвистый, опушенный жесткими короткими волосками. Листья струговиднорассеченные, с зубчатыми долями, на верхушке почти копьевидные. Цветки мелкие, правильные, обоеполые, желтые, собраны в удлиненные безлистные кисти. Цветут с мая до сентября. Плод — шиловидный, суженный к верхушке стручок. Растет гулявник лекарственный по всем областям средней полосы Европейской части России, обычно у изгородей, строений, в огородах, по сорным местам, дорогам, иногда в полях.

Используют растение только в народной медицине. Применяют обычно свежую траву, отжимая из нее сок или приготовляя лечебные салаты. Считают, что свежее растение действует эффективнее, чем сушеное.

Надземная часть гулявника содержит гликозид типа синигрина и фермент мирозин, которые, взаимодействуя, образуют эфирное горчичное масло. Свежие листья богаты каротином (до 76 мг%) и аскорбиновой кислотой (витамином С).

Сок растения и его свежие листья — прекрасное отхаркивающее средство, рекомендуемое при воспалении верхних дыхательных путей, особенно тем людям, чья профессиональная деятельность связана с напряжением голоса (певцы, актеры, педагоги). Используют гулявник и как мочегонное средство, показанное при отеках и почечной недостаточности. При поносах и дизентерии его назначают как вяжущее. Настойка из свежих листьев растения — эффективное противоцинготное средство.

Гулявник лекарственный (Sisymbrium officinale)

Молодые листья гулявника съедобны, их кладут в салаты, винегреты, добавляют в бульоны и овощные супы.

**Сок растения.** Свежие измельченные листья смешивают с равным количеством воды, отжимают через марлю. Полученный сок пьют мелкими глотками по 50—100 г в день.

**Настой травы.** 1 столовую ложку свежей или сушеной травы заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 1—2 ч, процеживают и пьют по 1 столовой ложке 4—5 раз в день, подсластив для вкуса медом.

**Настойка травы.** 50 г свежей травы на 200 мл 70%-ного спирта. По 30—40 капель 3—4 раза в день. При остром ларингите и как противоцинготное средство.

## ГУСИ́НЫЙ ЛУК ЖЁЛТЫЙ (*Gagea lutea*), семейство лилейных (*Liliaceae*)

Часто в конце апреля — начале мая обычно на влажных лугах и выгонах можно заметить россыпи золотисто-желтых нежных звездочек. Это цветет гусиный лук, один из самых ранних первоцветов. Если выкопать растение, то мы увидим небольшую, удлиненно-яйцевидную, буровато-

Гусиный лук желтый (Gagea lutea)

серую луковичку. Цветки гусиного лука правильные, обоеполые, собраны в некрупное зонтиковидное соцветие по 5—7, иногда по 10—12. В пасмурную погоду и к вечеру цветки «исчезают» — закрываются, а зелено-желтый околоцветник их маскирует. Прикорневой листок растения одиночный, шириной 6—12 мм, выше расположены еще два супротивных узколанцетных листа, с паутинным опушением по краям. Плод — трехгранная коробочка, созревает в мае—июне. Распространен гусиный лук в средней полосе России не только на лугах, но и в светлых лесах, а также среди зарослей кустарников.

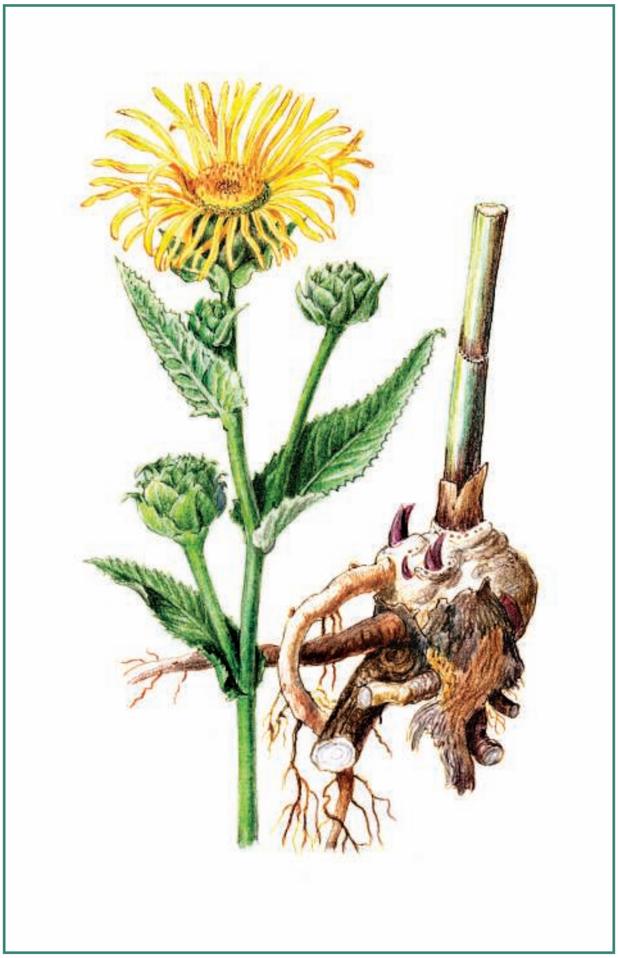
Народные целители для лечебных целей используют свежие луковички растения. Установлено, что они содержат эфирное масло, в состав которого входит сера. Отвар луковиц пьют при астме, водянке и желтухе (гепатите). Мелкораздробленные луковички прикладывают к ранам для их заживления.

Все части растения съедобны: молодые листья и луковички добавляют в весенние салаты и овощные супы, едят также печеные и вареные луковицы. Ранее сушеные луковицы размалывали и добавляли в муку при печении хлеба.

Гусиный лук — ценный пыльценос, поэтому он один из важнейших первоцветов, посещаемых пчелами. Нектара цветки выделяют немного: медовая продуктивность растения всего 8—12 кг с 1 гектара, но весной для пчел каждая капелька меда и крупинка пыльцы дороги.

## **ДЕВЯСИ́Л ВЫСО́КИЙ,** ***девясил Елены*** **(*Inula helenium*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)**

Видовой эпитет «высокий» как нельзя более соответствует внешнему виду этого растения. Действительно, оно мощное и видное. Высота девясила достигает 2 м, нижние листья, снизу с войлочным опушением, а сверху гладкие, отрастают до полуметра. Крупные корзиночные цветки диаметром 6—8 см собраны в щитковидные соцветия. Цветет девясил в июле—августе. Как правило, девясил



Девясил высокий (Inula helenium)

растет по лесным лугам, среди кустарников, по берегам рек и влажным местам, в средней полосе России и в южной части Западной Сибири. Крупными массивами обычно не встречается. Введен в культуру.

Что же привлекает человека издавна в этом растении, кроме его размеров? Оказывается, кроме выдающихся надземных частей, девясил обладает и могучей корневой системой: корневище у него толстое, мясистое, с многочисленными длинными корнями. Вот их-то и использует научная и народная медицина. Осенью корневища с корнями выкапывают, отмывают холодной водой, режут на куски (иногда дополнительно разрезают и вдоль), провяливают 2—3 сут. в затененном месте, а затем сушат в хорошо проветриваемом помещении либо в специальных сушилках, но при температуре не выше 40 °C. Сырье можно также сушить и на солнце, но только в ветреную погоду. Срок хранения сырья — 3 года.

Корневища и корни растения содержат до 44% полисахарида инулина и другие вещества. Вследствие гидролиза под действием кислот инулин переходит в сахар — фруктозу, который в 1,5—2 раза слаще, чем обычный сахар (сахароза). Процесс получения фруктозы из корневищ девясила весьма сложен и трудоемок.

В научной и народной медицине лекарственные формы (отвары корневищ) девясила применяют прежде всего для лечения различных заболеваний дыхательных органов. Отвар облегчает отхаркивание мокроты при простуде, уменьшает чрезмерное отделение слизи из дыхательных путей. Кроме того, он улучшает аппетит и способствует пищеварению, регулируя перистальтику кишечника. Отвар также благотворно влияет на общий обмен веществ; помогает туберкулезным больным (смягчает и успокаивает кашель, уменьшает катаральные явления). Препараты девясила обладают легким мочегонным и антимикробным действием. Хороший эффект дает отвар корневищ при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастритов, колитов, неинфекционных поносов). Помогает он и при скудных месячных.

В народной медицине девясил применяют еще и для лечения гипертонической болезни, бронхиальной астмы, желтухи, водянки, легких форм сахарного диабета, ревматизма, радикулита, диатеза и различных кожных заболеваний. Отваром полощут ротовую полость и горло при воспалениях и промывают немокнущие раны.

**Отвар корневища.** 1 столовая ложка измельченного сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 15—20 мин., отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 1 ч до еды. При заболевании дыхательных путей и как общеукрепляющее средство.

## ДЕРБЕ́ННИК ИВОЛИ́СТНЫЙ, *дербенник-плакун* (*Lythrum salicaria*), семейство дербенниковых (*Lythraceae*)

Удивительно второе название дербенника. Почему плакун? Оказывается, на Руси издавна для того, чтобы успокоить плачущих детей, поили их отваром корня растения. Считали также, что сухая трава дербенника, набитая в матрас или подушку, быстрее усыпляет младенцев. Однако растение полезно не только для детей, но и для взрослых.

Дербенник иволистный (Lythrum salicaria)

Это травянистый многолетник высотой до 170 см, покрытый жесткими, короткими волосками, с четырехгранным стеблем. Листья сидячие, супротивные, продолговато-ланцетные, разной длины и ширины. Цветки розовые или пурпуровые, в густых колосовидных соцветиях, цветут с середины лета до начала сентября, в течение 40—50 сут. Богаты пыльцой и нектаром. Обитает растение по берегам водоемов, мелководьям, влажным лугам, болотам.

Для лечебных целей собирают траву дербенника в период цветения. Срезают верхушки стеблей с цветками и сушат на открытом воздухе, в тени. Сырье содержит танины, глюкозиды, смолы, слизь и некоторые другие вещества.

Трава дербенника обладает вяжущими и противовоспалительными свойствами, останавливает кровь, ускоряет

заживление ран и язв. Настой дербенника применяют также при поносах, дизентерии, хронических расстройствах желудочно-кишечного тракта, простуде. Используют травку как общеукрепляющее и тонизирующее средство. Настоем обмывают раны и язвы, а свежеразмятые листья применяют для припарок.

В теплую погоду цветки дербенника выделяют нектар в течение всего дня, причем 100 цветков растения дают за сутки нектар, содержащий 18 мг сахара. Дербенниковый мед темно-янтарный, ароматный, с пикантным терпким привкусом.

**Настой травы.** 2—3 полных столовых ложки на 500 мл кипятка. Настаивают в течение 20 мин., пьют по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

## ДО́ННИК ЛЕКА́РСТВЕННЫЙ, *буркун* (*Melilotus officinalis*), семейство бобовых (*Fabaceae*)

В жаркий июльский полдень на некошеном лугу ветерок внезапно приносит сильный медвяный запах. Ну конечно же это аромат зарослей донника, одного из лучших медоносов.

Донник лекарственный — травянистый двулетник, кустистый, с тройчатыми листьями, мелкозубчатыми по краям. Высота растения до 1 м. Цветки мелкие, желтые, в многоцветковых пазушных соцветиях. Цветут в июне—августе. Плод — боб. Донник широко распространен в средней полосе России, на Кавказе, в Сибири — по лугам, сухим пустырям, обочинам дорог и краям полей.

Трава содержит кумарины, органические кислоты, гликозид, жироподобные вещества (около 4%), белок (свыше 17%) и эфирное масло.

Собирают с лечебными целями верхнюю часть растения с цветками (срезают верхушки длиной до 30 см) и боковые побеги. Сушат на солнце или под навесом. После высушивания сырье обмолачивают, удаляя грубые стебли, не содержащие биологически активных веществ. Сырье пригодно для использования в течение 2 лет.

Препараты донника лекарственного обладают мягчительными, отхаркивающими, болеутоляющими, успокаивающими, противосвертывающими и ветрогонными свойствами. Они усиливают кровообращение, уменьшают отеки, полезны при стенокардии и тромбозе коронарных сосудов. Донник рекомендуют при судорогах, ревматизме, неврастении, бронхите, туберкулезе легких, мигрени и климактерических неврозах. В народе растение используют также при кашле, бессоннице, гипертонической болезни, а также для улучшения лактации (выделения молока у кормящих матерей).

Наружно донник назначают в виде припарок для ускорения созревания фурункулов и других абсцессов, при герпесе и трещинах заднего прохода. Следует помнить, что донник — слабоядовитое растение и применять его можно только после консультации с врачом-фитотерапевтом.

Используют донник и как пищевое растение: свежие молодые листочки кладут в супы и салаты, а смесь сухих

Донник лекарственный (Melilotus officinalis)

растертых листьев вместе с цветками добавляют как пряную оригинальную заправку в первые и вторые блюда.

Медовая продуктивность донника 130—270 кг с 1 гектара. 100 цветков растения выделяют до 15 мг сахара. Донниковый мед светлый, с нежным ароматом и приятным вкусом, кристаллизуется в белую мелкозернистую массу.

Донник белый (*M. album*), собрат донника лекарственного, чрезвычайно сходен с предыдущим видом, но достигает высоты 150 см. Цветки этого растения белые, собранные в многоцветковые пазушные соцветия. Обитает на лугах, в перелесках, иногда в более влажных местах; часто заросли донников перемежаются. Обладает всеми свойствами, присущими доннику лекарственному, в том числе и медоносными. Хорошая посещаемость донников пчелами отражена в латинском названии рода *Melilotus*, что означает «дающий мед».

**Настой травы.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин. Пьют по 1/3—1/2 стакана 2 раза в день.

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 300 мл кипятка, настаивают 2 ч. Пьют теплым по 1/2 стакана триж-

ды в день при фурункулах, герпесе и трещинах заднего прохода.

**Витаминный салат.** Отваренный картофель посыпают мелконарезанным луком и нашинкованными листьями донника, заправляют растительным маслом или сметаной.

## ДРОК КРА́СИЛЬНЫЙ (*Genista tinctoria*), семейство бобовых (*Fabaceae*)

С полезными свойствами дрока человек познакомился еще в каменном веке. Сначала, как мы знаем, люди «строили» одежду из гибких стеблей, листьев и древесной коры, затем стали специально искать такие растения, которые бы давали волокно. Одним из первых был дрок. Есть и археологические доказательства: на юге Испании обнаружены остатки одежды, сплетенной из волокон дрока. По свидетельству Плиния, в более поздние времена такую одежду носили испанские и итальянские пастухи.

Дрок красильный — кустарник высотой до 1,5 м. Листья очередные, короткочерешковые, простые, линейные или линейно-ланцетные, заостренные, голые или слегка опушенные. Цветки крупные, неправильные, ярко-желтые, собраны в густые длинные верхушечные кисти. Плод — боб. Цветет в июне—августе. Растет в сухих лесах, на опушке, в лесостепи и степи, по склонам. В средней полосе России — почти по всем областям.

Дрок красильный (Genista tinctoria)

Современный человек уже не использует дрок как источник волокна. Прежде всего это лекарственное растение. Для лечебных целей срезают верхушки стеблей с цветками. Сушат их в тени, на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Используют дрок только в народной медицине. Сырье дрока содержит алкалоиды — цитизин, метилцитизин и другие флавоновые гликозиды — лютеолин и другие, органические кислоты, эфирное масло (до 0,03%), сапонины, горечи, микро- и макроэлементы.

Народные целители используют дрок как мочегонное, желчегонное, сосудосуживающее, слабительное, успокоительное и «кровоочистительное» средство. Установлено, что препараты дрока эффективны при стойких маточных кровотечениях. Используют их также при различных видах желтухи, сердечной недостаточности с пониженным артериальным давлением, заболеваниях щитовидной железы (зоб, гипотиреоз). Отвары растения помогают при рахите, воспалении почек и мочевого пузыря, а семена (бобы) — при почечнокаменной болезни.

**По некоторым данным, растение токсично, особенно семена.**

Дрок привлекает пчел, но не нектаром, а пыльцой, перерабатывая которую, крылатые труженицы обеспечивают себя полноценным белковым кормом — пергой.

В прежние времена из листьев, стеблей и цветков дрока получали желтую краску для льняных тканей и шерсти. Кое-где в кустарном производстве ее применяют до сих пор.

Кусты дрока часто используют в садовых композициях как декоративное растение, особенно они красивы в сумерки, когда темная листва не видна, а светлые цветки как бы парят в вечернем воздухе.

**Отвар травы.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. Упаривают на водяной бане до трети объема. Охлаждают. Пьют по 2 столовых ложки через 2 ч при водянке живота и запорах до тех пор, пока не начнет слабить и не наступит мочегонный эффект. Процедуру повторяют через день.

**Настой травы.** 3 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане в течение 15 мин., процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день при маточных кровотечениях.

**Отвар** (наружное). 4 столовых ложки сырья на 1 л воды. Вливают в полную ванну воды для лечения лишаев, диатеза (золотухи) и нарывов.

## ДУБ ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ, *дуб черешчатый* (*Quercus robur*), семейство буковых (*Fagaceae*)

С незапамятных времен человек поклонялся этому могучему дереву. Сменялись поколения, а дерево стояло — такое же мощное, красивое, как некогда. В языче-

ские времена древние славяне устраивали около дубов жертвенники, посвященные Перуну. Дубы почитали как священные деревья и огораживали их. Не было в те времена большего греха, чем срубить дуб. Отдельные деревья служили межевыми знаками родовых владений. Изображения дубовых ветвей с листьями символизировали славу и мужество, силу, величие и стойкость. Не случайно дубовые ветви входят в гербы отдельных государств и украшают монеты. Считали, что дуб обладает чудесными свойствами: охраняет поселения, защищает людей от сглаза, порчи и болезней.

В прежние времена дубовые леса не были редкостью: вся нынешняя лесостепная зона России была покрыта смешанными и чистыми дубовыми насаждениями. Отдельными островами дубняки заходили в степь — по долинам рек, балкам и оврагам. Современные дубняки и дубравы заметно поредели, сказывается влияние человека, но кое-где они еще радуют любителей природы своей темной, пушистой зеленью.

Дуб обыкновенный — листопадное дерево, достигает высоты 40 м. Диаметр ствола у старых деревьев от 1 до нескольких метров. Кора старых деревьев темно-серая, трещиноватая. Крона образована из толстых ветвей, шатрообразная, пирамидальная или раскидистая. Листья лопастные, на коротких черешках, собраны в пучки на концах укороченных побегов. Цветки мелкие, однополые, ветроопыляемые, мужские — в длинных свисающих сережках, зеленоватые; женские — одиночные, невзрачные, сидячие или на удлиненном цветоносе. Цветет дуб в мае, с его цветением обычно связаны так называемые дубовые холода. На открытом месте отдельные деревья зацветают с 15 лет, а в лесу — в 35—40 лет. Плод — желудь, буровато-коричневый, с продольной исчерченностъю, почти наполовину погруженный в плюску (чашечку). Хороший урожай желудей наблюдают обычно через 4—5 лет. Живет дерево до 500—600 лет, отдельные особи доживают до более почтенного возраста, превышающего 1000 лет.

Различают две экологические формы дуба: одна из них — с более ранним распусканием листьев и цветением, менее стойкая к заморозкам, полностью сбрасывающая листву осенью; вторая — с поздним распусканием листьев и цветением (на 15—20 дней позже), устойчивая к заморозкам и оставляющая на зиму сухие листья. Вторая форма имеет более ценную древесину.

Распространен дуб обыкновенный в черноземной и средней полосе России, обычно как примесь в широколиственных лесах, совместно с кленом, липой, грабом, буком. Чистые дубовые леса образует только по долинам рек. Морозо- и засухоустойчивое, светолюбивое дерево. Северная граница ареала проходит по линии Санкт-Петербург—Вологда—Вятка и далее, южнее Перми, уходит на юг. Встречается дуб и в предгорьях Кавказа.

Кора молодых ветвей и стволиков дуба — ценное лекарственное средство, входящее в Государственную Фармакопею. В народной медицине используют также галлы — орешковидные наросты, образуемые личинками некоторых насекомых на листьях деревьях.

Кору заготавливают во время сокодвижения, весной. Для этого делают кольцевидные надрезы на расстоянии 30 см, соединяют их поперечными бороздками и снимают две полутрубочки коры. Сушат кору на открытом воздухе под навесом. В хорошую погоду допустима сушка на солнце. Галлы собирают в конце лета, сушат и хранят в сухом месте. Срок хранения коры дуба — 5 лет, она есть в продаже в специализированных аптеках. Иногда для лекарственных и пищевых целей собирают также желуди, которые сразу сушат, чтобы избежать их заплесневения.

Дуб обыкновенный (Quercus robur)

В коре дуба обнаружены катехиновые танины (0,4%), свободные галловая и эллаговая кислоты, галлотанины (10—20%), кверцетин, флобафен, смолистые и пектиновые вещества (до 6%), сахара, белки, слизь, крахмал и минеральные вещества.

Желуди богаты крахмалом (40%), дубильными веществами (5—8%); содержат жирное масло (до 5%), сахара, эфирное масло, белки и другие вещества. Галлы содержат немного танина.

Настои и отвары коры дуба используют как вяжущее, противовоспалительное и противогнилостное средство при лечении воспалений слизистой оболочки рта, глотки и гортани, гингивита, стоматита, пародонтоза, флюсов. Назначают препараты из коры дуба при гастритах, желудочных кровотечениях, поносах, энтеритах, болезнях пече-

ни и селезенки, рахите, заболеваниях лимфатических узлов. Наружно отвары коры — хорошее средство при экземах, отморожениях, трещинах кожи и ушибах. Как средство, связывающее токсины, отвары и настои принимают внутрь при отравлениях грибами, алкалоидами, солями тяжелых металлов.

В гинекологии отвар коры используют для спринцеваний, а внутрь принимают при обильных менструациях. Настой и отвар желудей полезны при заболевании пищеварительного тракта; в размолотом и обжаренном виде желуди применяют как суррогат кофе. Широко используют кору дуба в ветеринарии.

Твердую и прочную древесину дуба, обладающую красивой текстурой и высокой механической стойкостью, используют в строительстве, судо- и авиастроении. Для особо ценной отделки помещений (паркет, панели) и изготовления дорогой мебели идет так называемый мореный дуб — выдержанный длительное время в воде и высушенный особым образом.

Листья дуба применяют в домашней кулинарии, добавляя их в соления и маринады — для придания крепости консервируемым огурцам и помидорам.

Желуди — замечательный естественный корм для медведей, кабанов, оленей, белок, различных мелких грызунов и некоторых птиц.

**Настой коры.** 1 чайная ложка сырья на 400 мл холодной кипяченой воды. Настаивают 6—8 ч. Пьют по 2—3 столовых ложки 3—4 раза в день.

**Отвар коры.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 15—20 мин., процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

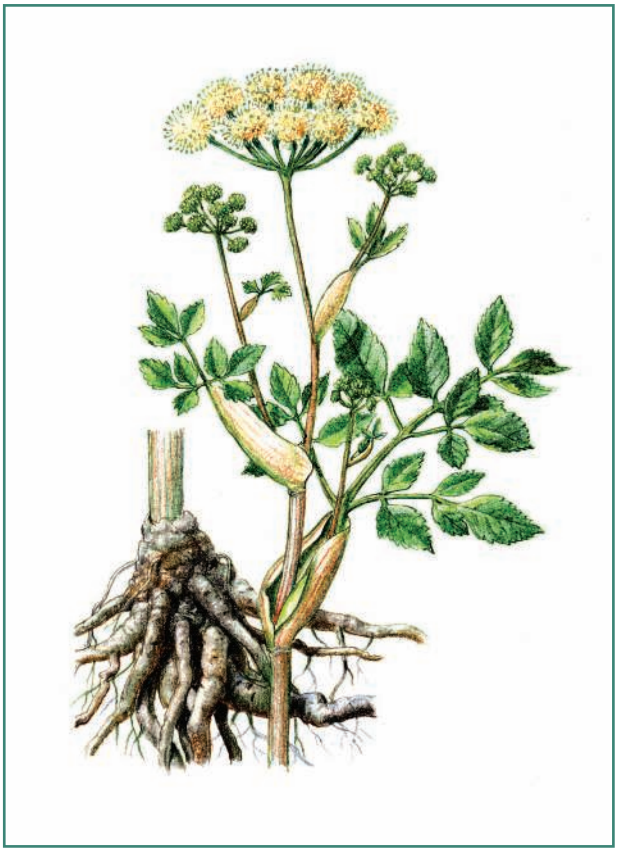
**Желудевый лечебный кофе.** 1 чайная ложка поджаренных до покраснения, измельченных желудей на 200 мл кипятка. Заваривают как кофе. По 1 стакану в день за 3 приема. При хронических катарах кишечника.

**Отвар коры** (наружное). 2 столовых ложки коры на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин. Для полосканий ротовой полости и горла.

**Отвар коры** (наружное). 4 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Отваривают в течение часа, процеживают. Для смазывания пораженных участков кожи.

## ДУ́ДНИК ЛЕСНО́Й (*Angelica sylvestris*), семейство сельдерейных (*Apiaceae*), или зонтичных (*Umbelliferae*)

Дудник — ближайший дикорастущий родственник наших обычных огородных культур — укропа, моркови и сельдерея. Это травянистый многолетник высотой 70—200 см. Корневище дудника толстое, мясистое, а стебель голый, с сизым налетом, в верхней части ветвящийся. Листья растения дважды- и триждыперистые, по краю мелкопильчатые. Цветки мелкие, белые или розоватые, в сложных зонтичных соцветиях, цветут во второй половине лета. Обитает дудник на влажных лугах, среди высокотравья, в болотистых, сырых местах и около водоемов, по всей Европейской части России, кроме Крайнего Севера.



Дудник лесной (Angelica sylvestris)

Лекарственное, пищевое и медоносное растение — вот каков дикорастущий родич семейства зонтичных!

Для лечебных целей собирают корневища растения с корнями. Их тщательно очищают от почвы, моют в холодной воде, разрезают вдоль и сушат в хорошо проветриваемом помещении или на чердаке, а при хорошей солнечной погоде — на воздухе, под навесом.

Трава дудника лесного — поистине кладезь полезных веществ. Она содержит белок (растительный) (свыше 11,5%), жиры (свыше 7%), клетчатку (около 19%), многие микро- и макроэлементы, в том числе титан, аскорбиновую кислоту (витамин С) (до 1150 мг%). Плоды богаты жирным маслом (17%). Корневища содержат эфирное масло.

Настойка корневищ дудника — хорошее мочегонное и ветрогонное средство, как, впрочем, и органы других сельдерейных растений. Она облегчает потоотделение и обладает отхаркивающим действием. Чай с дудником или настойку из его корневищ пьют при несварении желудка, вялом мочеиспускании и катарах легких. От метеоризма избавляет порошок корневища, принятый трижды в день на кончике ножа. Сок свежего растения закапывают в дупло больного зуба, чтобы избавиться от боли. Наружно отвар корневищ используют для общеукрепляющих ванн,

а их настойку — для растираний при радикулите, подагре и ревматизме.

Цветки дудника выделяют нектар, который содержит большое количество сахара (за сутки 100 цветков выделяют до 20 мг сахара). Во время цветения растения пчелиная семья собирает до 5—9 кг меда, а медовая продуктивность растения — до 200 кг с 1 гектара. Мед дудника светло-янтарный, иногда с красноватым оттенком, кристаллизуется медленно.

Молодые побеги растения, очищенные от кожицы, используют в пищу. Черешки листьев и рубленые побеги идут в витаминные щи и супы благодаря высокому содержанию витамина С и различных микроэлементов. Цветочные почки, отваренные в сахарном сиропе, — изысканное десертное блюдо. Почки можно отваривать и в соленой воде, если их мариновать — получается прекрасная закуска. Листья с черешками сушат впрок, солят, а зимой используют для заправки щей, борщей и овощных супов.

**Настой корневищ.** 20 г мелкораздробленных корневищ заваривают в 1 л кипятка. Пьют по 1 стакану трижды в день как чай.

**Настойка корневищ.** Настаивают в соотношении 1 : 5 сырье на 70%-ном спирте, по 20—30 капель трижды в день.

## ДУШИ́СТЫЙ КОЛОСО́К, *пахучеколосник* (*Anthoxanthum odoratum*), семейство мятликовых (*Poaceae*), или злаковых (*Gramineae*)

Растения этого рода (а их в России всего 2 вида) содержат кумарин, придающий им приятный залах. Душистый колосок никогда не растет сплошными зарослями, а образует дерновинки. Стебли у него облиственные, голые, гладкие. Листья линейные, шириной до 5 мм, голые или опушенные. Цветки в колосовидном соцветии длиной 3—6 см, ости верхних колосковых чешуй длиной до 10 мм, цветет душистый колосок в мае—июне. Растет обычно по лугам, лесным полянам, травянистым склонам — почти по всей территории России, но на юго-востоке встречается реже.

Несмотря на то что душистый колосок имеет приятный аромат, скот поедает его неохотно. Надземную часть используют в народной медицине. Заготавливают траву в период цветения, в июне, сушат в теплых, проветриваемых помещениях или в тени, на открытом воздухе.

Цветущие растения содержат около 1% кумарина. В народной медицине настой и отвары надземной части применяют при удушливом (спастическом) кашле, а также как тонизирующее, мягчительное и сердечное средство. Полезны настои и отвары при головных болях, действуют они мочегонно и успокаивающе при бессоннице, опухолях. У чувствительных людей растение может вызывать сенную лихорадку, однако настойка свежей травы при употреблении внутрь или в виде ингаляций снимает приступы этого заболевания. В народной медицине Германии растение считают хорошим средством от бессонницы, тошноты, головных болей и ревматизма.

Душистый колосок (Anthoxanthum odoratum)

С тех пор как известно табакокурение, многие ароматные травы использовали при отдушивании табака. Душистый колосок, как источник кумарина, часто применяют для этой цели.

## ДУШИ́ЦА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ, *материнка* (*Origanum vulgare*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

Душица среди полезных растений России занимает особое место: многочисленны лекарственные свойства этой травки, но и среди пряно-вкусовых растений она одна из первых. Но это еще не все: душица — замечательный медонос, редкое по полезным качествам растение.

Этот травянистый многолетник семейства яснотковых достигает высоты 90 см. Стебель растения прямостоячий, четырехгранный (как, впрочем, и у других представителей семейства). Листья супротивные, продолговато-яйцевидные, цельнокрайние. Цветки лиловато-розовые, реже беловатые, мелкие, неправильные, расположены в пазухах верхушечных листочков и образуют щитковидные соцветия. Цветет в июле—августе. Растет душица в Европейской части России, южной части Сибири, на Кавказе. Ти-

пичные местообитания — сухие степи, луга, заросли кустарников.

Собирают растение, срезая облиственные верхушки стеблей длиной 20—30 см с соцветиями, в начале цветения. Срезанное сырье связывают в пучки и сушат, развешивая в проветриваемом затемненном помещении. После высушивания цветки и листья отделяют от стеблей обмолачиванием. Хранить сырье можно не более года. В специализированных аптеках есть в продаже брикеты травы душицы. Для пищевых целей трава душицы пригодна в течение 2 лет.

В состав надземной части растения входят эфирное масло, дубильные вещества, витамин С (до 500 мг%). Основной компонент эфирного масла — тимол.

Душица обыкновенная (Origanum vulgare)

Душица успокаивает нервную систему (помогает при повышенной возбудимости, бессоннице и подавленном настроении), усиливает секрецию пищеварительных и потовых желез, обладает отхаркивающим действием. Настой травы улучшает перистальтику кишечника, выделение желчи, способствует сокращению гладкой мускулатуры матки, действует мочегонно, регулирует менструальный цикл. Используют душицу как болеутоляющее, противовоспалительное и антимикробное средство. Полезны ее настои при заболеваниях органов дыхания (коклюше, бронхитах), плохом пищеварении, особенно при колитах и энтероколитах, сопровождающихся запорами и метеоризмом.

Наружно настои травы применяют для компрессов и примочек при фурункулезе, отеках, высыпаниях на коже, полощут горло при воспалениях. Настои используют также для промывания ран, ими моют голову при мигрени и облысении. Ванны с настоем травы помогают при зудящей экземе и детском диатезе (золотухе). В народной медицине при головокружении и потере сознания дают нюхать сухую душицу, размолотую в порошок.

Прием препаратов душицы внутрь **противопоказан** при беременности и повышенной секреторной деятельности желудка.

Как пряное растение используют верхнюю часть душицы с листьями и цветками. Растирая в порошок, ее добавляют в овощные и мясные бульоны, супы, соусы (на кончике ножа), присыпают жареное, тушеное и печеное мясо. Душица придает неповторимый аромат этим блюдам. Отсюда и произошло ее основное название. На Руси душицу добавляли в квасы и пиво, она сообщала напиткам аромат и пикантный привкус, одновременно предохраняя их от закисания (большую роль при этом играет тимол, содержащийся в растении, он подавляет нежелательные микробиологические процессы).

Известна душица как пряность и за рубежом. Незаменима она в испанской, итальянской и мексиканской кухне, обязательно входит в состав различных пряных смесей. Настоящую пиццу без душицы не приготовишь! Во Франции эту травку добавляют в грибные блюда, особенно подчеркивает она вкус шампиньонов.

Медовая продуктивность зарослей душицы — 70—150 кг с 1 гектара. Пчелиные семьи за сутки увеличивают привес ульев в среднем на 2 кг, когда работают на плантациях растения (душица введена в культуру). Мед растения янтарный, с зеленоватым оттенком, ароматный, отменный на вкус, кристаллизуется в белую мелкозернистую массу.

Парфюмерная промышленность тоже не может обойтись без этого замечательного растения: знаменитую туалетную воду и мыло L'origan отдушивают эфирными маслами, извлеченными из этой травки. Мыло, кроме того, обладает бактерицидными свойствами.

**Настой душицы.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин. Пьют по 1/2 стакана 2 раза в день в теплом виде за 15 мин. до еды. Этот же настой используют для примочек, компрессов и полосканий. Для ванн берут 10 столовых ложек сырья на 10 л воды.

## ДЫМЯ́НКА ЛЕКА́РСТВЕННАЯ, или АПТЕ́ЧНАЯ, *дикая рута* (*Fumaria officinalis*), семейство маковых (*Papaveraceae*), или дымянковых (*Fumariaceae*)

Существуют растения, не включенные в Фармакопею, однако пользующиеся устойчивой славой лекарственных с давних пор и традиционно применяемые в народной медицине. К таким относится, например, дымянка лекарственная, травянистый однолетник. Ничего общего с посевной, или садовой, рутой, кроме одного из названий, дымянка не имеет. Высота растения 20—30 см, все оно покрыто серовато-зеленым восковым налетом. Листья дваждыперистые, цветки — розово-фиолетовые, неправильные. Цветет с июня по октябрь. Встречается по всей Европейской части России, кроме Арктики, а также на Кавказе и в южной части Западной Сибири. Обычна на залежных лугах, полях, огородах, иногда как сорное растение в посевах. Сплошных зарослей не образует, как правило, встречается рассеянно.

Для лечебных целей собирают траву растения во время цветения. Срезают всю надземную часть. Сушат сырье на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в сухом месте в течение года.

Надземная часть дымянки содержит алкалоиды (0,2—1,6%), дубильные вещества (около 3%), смолы (4,7%), фумаровую кислоту и витамины С и К.

Поскольку это растение входит в Фармакопеи Бразилии и Франции, траву дымянки собирают для экспорта. Ранее она входила в отечественную Фармакопею (I—III изд.), теперь ее используют только народные целители.

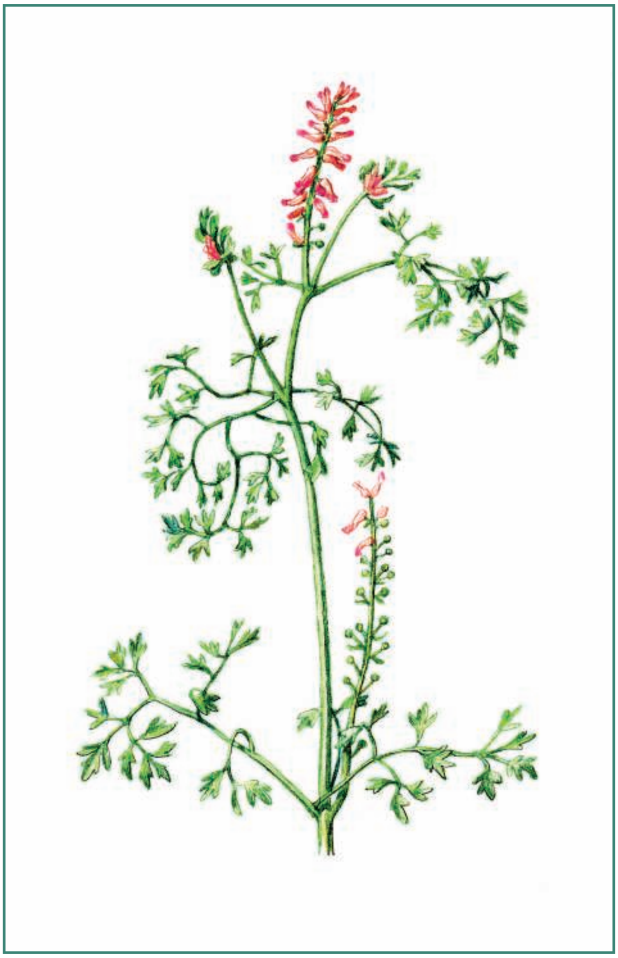
В народной медицине настои и настойку травы дымянки применяют как спазмолитическое, обезболивающее, желчегонное, мочегонное, аппетитное и улучшающее перистальтику кишечника средство. В некоторых странах, например в Болгарии, народные медики используют растение для лечения гепатита (желтухи), а при кожной сыпи, лишаях и чесотке рекомендуют наружно его свежий сок. Трава дымянки хороша как общеукрепляющее средство после тяжелых заболеваний. В народе ее применяли также при подавленном состоянии, истерии, язвенной болезни желудка и метеоризме. В сборах растение используют совместно с другими при заболеваниях верхних дыхательных путей и некоторых пороках сердца.

Считают, что противопоказаний к применению дымянки нет, но есть данные, что действующие вещества растения могут накапливаться в организме, поэтому **самолечением заниматься не следует**.

**Настой травы.** 2 чайных ложки сырья на 200 мл кипятка. Настаивают до комнатной температуры. По 2 столовых ложки 3—4 раза в день за 30 мин. до еды (желчегонное).

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивают до охлаждения. По 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой для возбуждения аппетита.

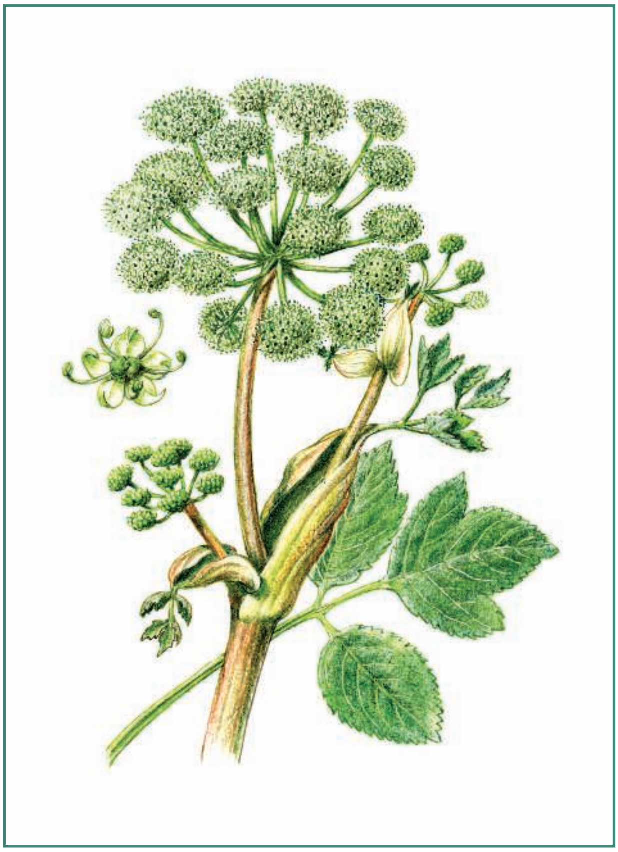
**Настойка травы.** Нарезанное сырье помещают в бутылку емкостью 0,5 л и заливают ее доверху 70%-ным спиртом. Настаивают в течение недели. Принимают по 20—30 капель 3—4 раза в день за 30 мин. до еды. Наружно эту же настойку используют при лечении кожных заболеваний.



Дымянка лекарственная (Fumaria officinalis)

## ДЯ́ГИЛЬ АПТЕ́ЧНЫЙ *(Angelica archangelica*, синоним — *Archangelica officinalis*), семейство сельдерейных *(Apiaceae)*, или зонтичных (*Umbelliferae*)

Дягиль очень близок к дуднику, их трудно различить. Недаром ботаники относят эти растения к одному роду. Однако если посмотреть внимательнее, то отличия все-таки есть. Дягиль — более высокое (до 2,5 м) и массивное растение. Толщина его корневища — до 5 см. Кроме того, дудник — многолетник, а дягиль — двулетнее растение. Корни, отходящие от корневища, также внушительные — до 1 см в диаметре, а само корневище достигает длины 30 см. Стебель растения полый, толстый, наверху обычно



Дягиль аптечный (Angelica archangelica)

краснеющий. Листья длиной до 80 см, длинночерешковые, тройчатые, дважды- и триждыперисторассеченные, с крупными яйцевидными двух- и трехлопастными пильчатыми листочками. Цветки мелкие, зеленые или зеленовато-желтые, собранные в крупные (10—17 см) шарообразные сложные зонтики. Растение встречается рассеянно или небольшими группами на пойменных лугах, вблизи водоемов, по опушкам влажных лиственных лесов, верховым болотам в Европейской части России, на Кавказе и в Западной Сибири. Цветет дягиль во второй половине лета, длительно, до 25 сут.

Для лечебных целей собирают корневища с корнями на первом году жизни растения, осенью. Выкопанные подземные части отряхивают от земли, промывают в холодной воде и сушат под навесом на воздухе либо в сушилках при температуре не выше 30 °С. Толстые корневища разрезают перед сушкой вдоль. Хранят готовое сырье 2 года.

Корневища содержат эфирное масло, кумарины, дубильные вещества, органические кислоты.

Отвар корневищ с корнями используют как противовоспалительное, мочегонное, потогонное и успокаивающее средство. При его приеме повышается желчеотделение, лучше выделяется желудочный сок и возрастает секреторная активность поджелудочной железы. Питье отвара помогает успокоить процесс брожения в кишечнике, способствует отхаркиванию слизи из дыхательных путей, особенно при бронхитах и пневмонии. Народные целители используют дягиль наравне с дудником, однако препараты дягиля действуют эффективнее.

Как медонос, дягиль гораздо продуктивнее, чем дудник. 100 цветков растения выделяют за сутки с нектаром до 24 мг сахара. Пчелиная семья заготавливает с зарослей дягиля до 8 кг меда в день, а медовая продуктивность растения достигает 500 кг с 1 гектара. Дягильный мед красноватый, медленно кристаллизующийся.

Корневища дягиля обладают приятным и сильным своеобразным ароматом, поэтому осенью их собирают, шинкуют, добавляют в салаты, горячие овощные блюда и супы. Свежие корневища отваривают в сахарном сиропе, получая из них густое варенье и цукаты. Сухие корневища, измельченные в порошок, добавляют в муку и выпекают ароматный оригинальный хлеб. Семена дягиля используют для ароматизации ликеров и настоек. Молодые побеги растения употребляют как пряную зелень, добавляют их в салаты, предварительно очистив кожицу.

**Отвар корневищ.** 3 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 15 мин., процеживают, доводят до первоначального объема теплой кипяченой водой. Пьют отвар горячим по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды как спазмолитическое, отхаркивающее, аппетитное и потогонное средство.

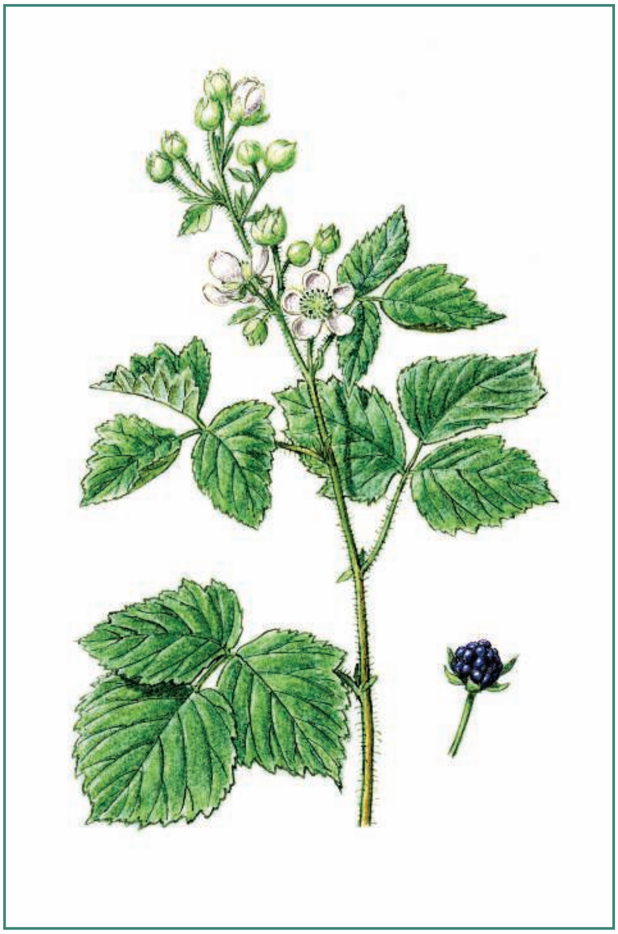
## ЕЖЕВИ́КА СИ́ЗАЯ, *ожина*, *ежина* (*Rubus caesius*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Трудно представить себе растение столь похожее по защитному действию на животное — ежа. Да и название сходное. Не дай бог случайно оступиться в зарослях ежевики — даже прочный брезентовый костюм не выдержит, настолько остры и прочны ее шипы. Поэтому черно-фиолетовые плоды растения собирают неторопливо и осторожно. Резкие движения противопоказаны — шипы могут серьезно поранить. Зато вкусна да и полезна ежевика!

Это полукустарник высотой до 150 см, стеблевые побеги часто дуговидно изогнуты, они гибкие и густо усажены мощными шипами. Листья ежевики тройчатые, а нижние иногда с пятью листочками. Цветки белые, в рыхлых кистевидных соцветиях. Плод — черно-сизая сборная костянка. Цветет ежевика в июне—августе, плоды созревают в августе—сентябре. Обычна по всей территории Европейской части России, кроме северных районов, есть в Западной Сибири, а за пределами России — в Казахстане, Средней Азии, Украине.

Плоды ежевики съедобны, ароматны и вкусны, содержат различные сахара, многие витамины, органические кислоты, микро- и макроэлементы.

Для лечебных целей используют листья и плоды в свежем и сушеном виде, реже — корни растения. Листья собирают в течение всего лета, ягоды — по мере созре-



Ежевика сизая (Rubus caesius)

вания, а корни — осенью. Настой сушеных листьев обладает противовирусной активностью, помогает при кровохаркании, желудочных кровотечениях, гиперполименорее (обильной менструации), водянке и сахарном диабете. Свежие и сушеные плоды ежевики используют как вяжущее, противовоспалительное, бактерицидное, потогонное и мочегонное средство; кроме этого, они успокаивают нервную систему и снижают у больных сахарным диабетом содержание сахара в крови. Настой из сушеных плодов и листьев применяют для лечения поносов и дизентерии; при расстройствах желудочно-кишечного тракта, острой простуде, пневмонии, повышенной нервной возбудимости, патологических явлениях и климактерическом периоде (приливы, бессонница, неврастения), а также при некоторых заболеваниях почек. Свежие плоды ежевики — общеукрепляющее, успокаивающее и жаропонижающее средство. Наружно настой сушеных листьев — в виде полосканий и промываний — используют для лечения гингивитов, при афтозных проявлениях в полсти рта, болезнях горла, экземе, лишаях, язвах и гнойных ранах. Отвар корней применяют гораздо реже — при поносах, дизентерии, гиперполименорее и расширении вен (тромбофлебите). Иногда отваром полощут горло.

В свежем виде плоды ежевики чрезвычайно полезны. Из них варят варенье, кисели, делают морсы. Вкусны торты и пироги с ежевичной начинкой. Впрок ягоду заготавливают сушкой, как малину, только плодоножки обязательно следует удалять. Листья растения, подвяленные и скрученные, — заменитель чая — оригинальный напиток.

Благодаря длительному и неодновременному цветению ежевики пчелы долго посещают ее заросли. Несмотря на небольшую медовую продуктивность (20—25 кг с 1 гектара), растение обеспечивает устойчивый медосбор. Ежевичный мед светлый и прозрачный, со слабым приятным ароматом.

Однако полезные свойства растения еще шире. Оказывается, ежевика — прекрасный естественный (и устойчивый!) краситель. Сок ягод окрашивает шерсть и хлопок в красивый фиолетовый цвет. Народные умельцы издавна окрашивали тканые и вязаные изделия соком ежевики.

**Настой листьев.** 2 столовых ложки сырья на 500 мл кипятка. Настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Отвар корней.** 1 столовая ложка мелкораздробленных корней на 500 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 10—15 мин., процеживают и доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

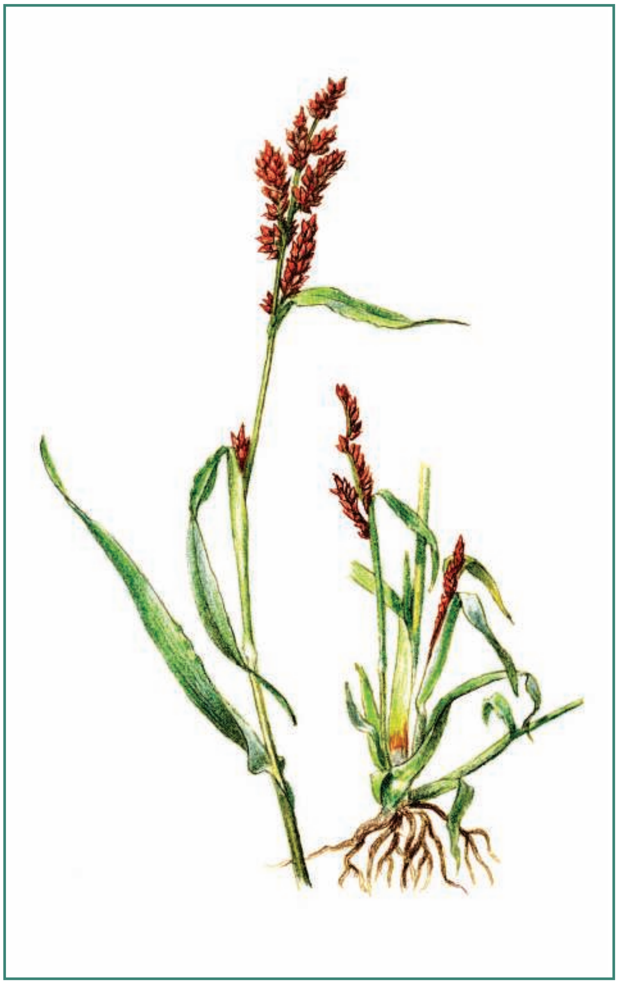
**Настой сушеных плодов.** 2 столовых ложки плодов на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин. Пьют по 2—3 стакана через 1—2 ч (потогонное).

**Порошок сушеных плодов.** По 1/2 чайной ложки 3 раза в день при поносах у детей. Порошок подслащивают сахарной пудрой.

## ЕЖÓВНИК ПЕТУ́ШЬЕ ПРÓСО, *куриное просо* (*Echinochloa crusgalli*), семейство мятликовых (*Poaceae*), или злаковых (*Gramineae*)

Кто бы мог подумать, что растение, слывущее злостным сорняком на полях (особенно рисовых), может быть чем-то полезным! В случае с ежовником, видовой эпитет которого петушье просо, именно так и получилось.

Это травянистый однолетник высотой от 10 до 100 см. Стебли у него от основания ветвистые, голые. Как и у всех злаков, стебель у ежовника округлый, так называемая соломина. Листья широколинейные, острошершавые по краям, без язычка. Колоски одноцветковые, яйцевидные, обоеполые, на коротких ножках или почти сидячие, собранные группами по 2—4 на одной стороне веточек метелки. Соцветия длиной до 20 см, состоят из отдельных колосков с острошершавыми веточками. Колоски длиной около 3 мм, покрыты колосковыми чешуями с жесткими волосками по жилкам. Цветет растение в июне—сентябре. Плод — зерновка. Ежовник обычен во всех областях России по влажным местам — лугам, по-



Ежовник петушье просо (Echinochloa crusgalli)

лям, берегам водоемов, у дорог. Чаще встречается в южных областях России, в северных — реже. До цветения — хороший кормовой злак; семена (зерновки) — корм для домашней птицы. На юге часто засоряет рисовые посевы и поливные земли.

Есть ли еще какие-нибудь достоинства у куриного проса? Оказывается, в народной медицине этот злак известен и его довольно часто используют. Причем знание его целебных свойств пришло к нам с Востока, через Сибирь. Народные целители используют траву, которую собирают во время цветения, а также корни и семена. Семена содержат эфирное масло, в состав которого входит терпеноид савамилетин. Настой травы применяют для лечения простуды как потогонное и противолихорадочное средство. В китайской традиционной медицине семена, побеги растения и корни (их отвары и настои) используют как тонизирующее, кровоостанавливающее, а также общеукрепляющее средство. Считают, что куриное просо улучшает работу селезенки.

## ЕЛЬ ОБЫКНОВЕ́ННАЯ, или ЕВРОПЕ́ЙСКАЯ (*Picea abies*, синоним — *P. excelsa*), семейство сосновых (*Pinaceae*)

Даже самые маленькие дети, конечно те, кто живет в умеренном поясе, знают, что такое ель. Сколько радости приносит в дом новогодняя колючая красавица! Неповторим смолистый аромат дерева, отогревшегося в теплой комнате после зимней стужи.

Ель — хвойное вечнозеленое однодомное дерево отдела голосеменных. У однодомных деревьев мужские и женские органы размножения находятся на одной особи. Крона ели большей частью пирамидальная, ветвление мутовчатое, с межмутовчатыми побегами. Ствол достигает высоты 30—50 м, а диаметр — 1—2 м. Почки заостренные, не смолистые; побеги удлиненные, бороздчатые. Хвоя (листья) жесткая, остроконечная, четырехгранная, в нижней части кроны — плоская, так называемая теневая, хвоя. Смена ее неежегодная — через 5—7 лет. Мужские шишки, называемые микростробилами, состоят из тычинок, расположенных спирально. Опыление при помощи ветра. Женские шишки (мегастробилы) в молодом виде яйцевидные, затем веретенообразные. В пазухах их кроющих чешуй находятся семена — крылатые орешки. «Пылит» ель с 25—30, а в разреженном древостое — с 10—15 лет, в мае. Семена созревают в год «цветения», в октябре—ноябре. В природе ель размножается семенами или отводками, в культуре — обычно семенами, реже черенками и прививкой. Живет дерево 250—300 лет, но некоторые особи достигают возраста в 500—600 лет. Теневыносливое и морозоустойчивое дерево с поверхностной корневой системой. Хорошо растет на дренированных суглинистых и супесчаных почвах.

Одна из основных лесообразующих пород, особенно обширны еловые леса в северных областях Европейской части России. Южная граница ее ареала почти полностью совпадает с северной границей чернозема. В нечерноземной полосе России ель обыкновенная образует гибриды с елью сибирской (*P. obovata*), которая распространена по всей Сибири и близка по свойствам к европейской.

Так чем же полезна ель? Оказывается, это не только лекарственное и витаминное дерево, не только та ёлочка, которая радует нас под Новый Год, но и растение, обладающее различными замечательными свойствами, о которых мы скажем несколько позже. А пока рассмотрим ее целебное действие. Почки ели, хвою, скипидар, получаемый из живицы дерева при подсочке, используют в научной и народной медицине.

Для приготовления лекарств собирают почки, молодые незрелые женские шишки и хвою. Почки заготавливают до их распускания, обычно во время рубок ухода. После сбора их расстилают тонким слоем на бумаге или ткани при солнечной погоде и сушат на открытом воздухе. Высушенные почки хранят в хорошо закрытых банках. Шишки собирают в июне—июле, хвою — лучше всего в зимнее время. Шишки и хвою используют в свежем виде.

Почки, хвоя и незрелые шишки содержат эфирное масло, дубильные вещества, смолу, каротин (провита-

мин А), аскорбиновую кислоту (витамин С) (до 0,2%), соли железа, марганца, хрома, меди и алюминия. Живица — это раствор смолы в эфирном масле (скипидаре). В состав елового дегтя входят различные фенолы.

Научная медицина применяет скипидар, линимент скипидара, препараты терпингидрат и пинабин. Терпингидрат назначают при кашле и как жаропонижающее средство, а пинабин (50%-ный раствор эфирного масла хвои на персиковом масле) применяют для снятия приступов почечной колики и почечнокаменной болезни, по 5—20 капель на кусочке сахара трижды в день за 15—20 мин. до еды. Курс лечения 4—5 недель. **Противопоказан пинабин при нефрите и нефрозах.**

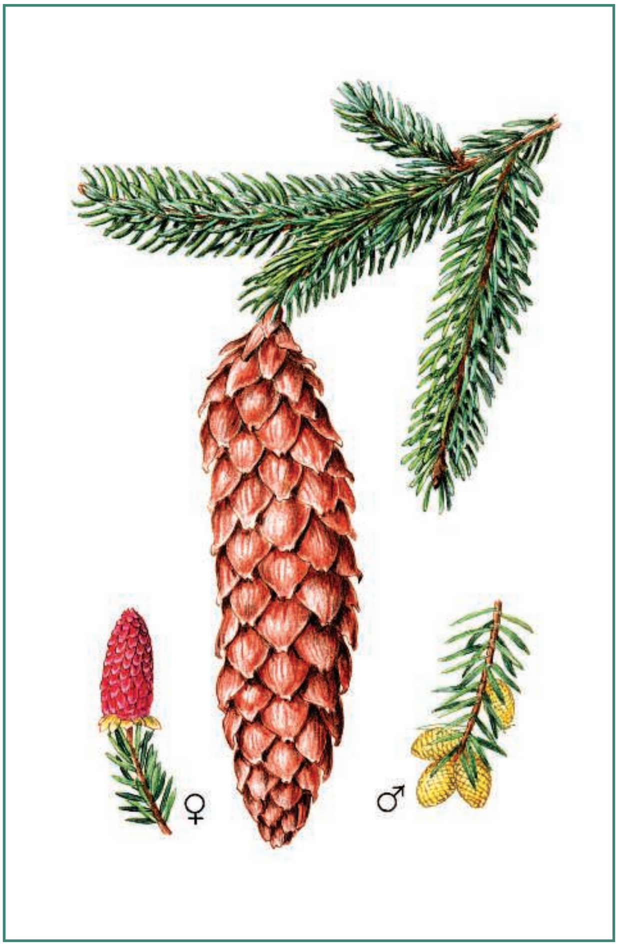
В народной медицине различные препарата, полученные из почек, шишек и хвои ели, применяют гораздо шире. Отвар почек способствует лучшему отхаркиванию мокроты, дезинфицирует, действует мочегонно, желчегонно, а также обладает обезболивающими свойствами. Он помогает при различных воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и легких, ревматизме, подагре, почечнокаменной болезни, водянке и некоторых кожных болезнях. Сироп из почек назначают при микроинфарктах, миокардитах и ревмокардите. При воспалительных явлениях в верхних дыхательных путях отвар рекомендуют для ингаляций, а при ревматизме, подагре, кожных заболеваниях и нервном возбуждении экстракт почек используют для лечебных ванн. Настой хвои пьют для профилактики и излечения цинги. Отвар шишек полезен при ангинах, хроническом тонзиллите, ларингитах, трахеитах и гайморитах, а также при вазомоторном рините (насморке) — для полоскания ротовой полости и в виде капель в нос. При гнойных ранах и язвах применяют мазь, составленную из равных количеств смолы, пчелиного воска и подсолнечного масла.

Древесина ели не только хороший строительный материал для различных сооружений; специально отобранные деревья с одинаковыми расстояниями между годовыми кольцами идут на изготовление резонансных дек для музыкальных инструментов (так называемая резонансная ель). Ель — сырье для производства целлюлозы и бумажной массы; из нее кустари готовят также дранку и плетеные короба. Наконец, вещества, содержащиеся в древесине, применяют в химической промышленности.

Во время «пыления» ели пчелы добирают ее пыльцу, правда, не слишком охотно, поскольку она имеет низкую пищевую ценность. Семенами ели питаются забавные птицы — клесты-еловики, клюв которых устроен таким образом, чтобы вышелушивать зернышки семян. Не брезгуют семенами ели и белки — в лесу часто можно встретить их «столовые».

**Отвар почек.** 1 столовая ложка почек на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 15—20 мин. Пьют по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день после еды, подсластив сахаром или медом.

**Сироп из почек ели.** Почки тонкими слоями засыпают в стеклянную посуду, переслаивая каждый слой сахаром. Настаивают 3—4 недели. Пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день.



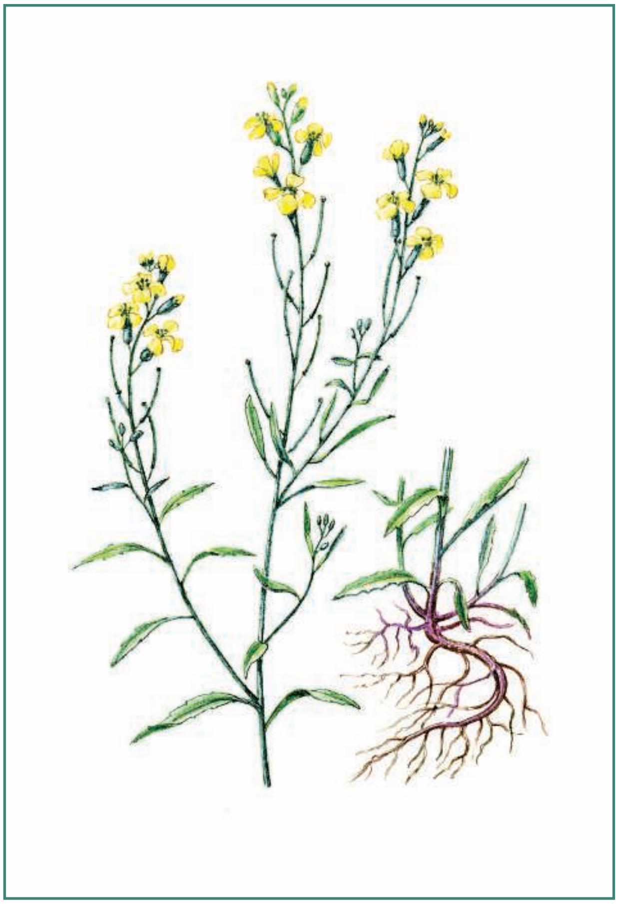

Ель обыкновенная (Picea abies)

**Хвойный отвар.** 30 г свежей хвои промывают холодной кипяченой водой, заливают 200 мл кипятка и кипятят 20 мин., охлаждают, процеживают, доставляют по вкусу сахар или мед и выпивают это количество отвара за день.

**Отвар шишек** (наружное). 40 г зеленых незрелых шишек на 200 мл кипятка. Настаивают и в теплом виде закапывают в нос по 4—5 капель 5—6 раз в день.

## ЖЕЛТУ́ШНИК СЕРОВА́ТЫЙ (*Erysimum canescens*), семейство капустных (*Brassicaceae*), или крестоцветных (*Cruciferae*)

Чаще всего желтушник сероватый можно встретить в южной части средней полосы России. Однако растения тоже путешествуют, поэтому он стал обычным вдоль путей сообщения (железные дороги, автотрассы), а оттуда понемногу проник и в более северные области, где при-



Желтушник сероватый (Erysimum canescens)

жился, особенно на сорных местах, вдоль стен сельских строений. Не слишком приметное растение, однако внешний вид часто бывает обманчив. На самом деле, желтушник — источник сырья, содержащего важные сердечные гликозиды, которые используют не только в народной, но и в научной медицине.

Чаще всего это травянистый двулетник, реже (в южных районах России и Украины) — однолетник. Стебель желтушника обычно одиночный, разветвленный, высотой 30—90 см, иногда стеблей несколько. Листья удлиненные или линейные, цельнокрайние. Нижние — черешковые, а те, что повыше, — сидячие. Цветки обоеполые, четырехлепестковые, собранные в верхушечные кистевидные соцветия. Цветут в мае—июне. Плод — четырехгранный стручок длиной 4—10 см, опушенный серыми волосками, созревает в июне—июле. В естественных условиях желтушник сероватый обитает в степях, на сухих, как правило, каменистых склонах, реже в сосновых борах и среди кустарников. Есть в южных степных районах Сибири.

Для изготовления препаратов растения собирают надземную часть в период цветения, срезая ее на высоте 10—12 см от поверхности почвы. Употребляют траву свежей — для приготовления сока либо сушат на открытом воздухе, в тени. Срок хранения сырья — 2 года.

Фармакологические свойства сырья желтушника зависят от содержания в нем гликозидов. Исследованиями установлено, что растение — активное сердечное средство. Характер действия его препаратов близок к строфантину, однако они эффективнее, привыкание к ним меньше, поскольку они быстро выводятся из сердечной мышцы. Кроме того, препараты желтушника обладают отхаркивающим и мочегонным свойством, успокаивают центральную нервную систему.

Обычно настойку и настой травы растения назначают при острой и хронической сердечно-сосудистой недостаточности, связанной с нарушениями кровообращения. Они облегчают состояние больных гипертонией, стенокардией и кардиосклерозом, полезны при легочных и грудных болезнях, особенно хрипоте. Назначают их также при водянке.

Несмотря на то что препараты желтушника быстро выводятся из организма, **дозу, назначенную врачом, необходимо строго соблюдать** — слишком высока их биологическая активность.

В народной медицине используют настойку и настой травы растения, а в аптеках продают готовый комплексный сердечный препарат кардиовален, назначаемый врачом.

**Настойка травы.** 20 г сырья на 100 мл 95%-ного спирта. По 10 капель 3 раза в день.

**Настой травы.** 1 чайная ложка сырья на 150 мл кипятка. Настаивают 15 мин. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

## ЖЕРУ́ХА ЛЕКА́РСТВЕННАЯ, *водяной кресс-салат* (*Nasturtium officinale*), семейство капустных (*Brassicaceae*), или крестоцветных (*Cruciferae*)

Редко, но иногда бывает, что латинское название растения полностью совпадает с русским эквивалентом. Однако еще реже латинское родовое название по-русски означает совсем другое растение. В случае с жерухой лекарственной так и произошло. Род жеруха по-латыни — *Nasturtium*, то есть настурция, хотя то растение, которое мы называем настурцией, совсем не похоже на жеруху. Вот такие интересные накладки происходят иногда с научными названиями растений.

Жеруха лекарственная — травянистый многолетник высотой 10—60 см, с полым, восходящим разветвленным стеблем. У основания он лежачий и укореняющийся. Листья перисто-рассеченные, нижние — с тремя, а верхние — с тремя-семью парами продолговатых выемчато-городчатых боковых долей. Верхушечная доля листа — округлая или яйцевидная. Цветки четырехлепестковые, белые, собраны в короткие кисти, цветут с мая до сентября. Плод — стручок. Обитает растение около ручьев, ключей, на болотах, иногда в самой воде. Встречается весьма редко, чаще в южных областях России, а за ее пределами —

Жеруха лекарственная (Nasturtium officinale)

в Украине (южный берег Крыма и горный Крым, Карпаты).

Употребляют жеруху только в народной медицине, причем чаще всего используют свежее растение, поскольку в сухом виде оно теряет большую часть действующих веществ.

Заготавливают цветущее растение, срезая его ножом или серпом. Свежее сырье содержит эфирное масло, гликозид, органические кислоты, дубильные вещества, сахара, каротин (провитамин А), аскорбиновую кислоту (витамин С), витамины $B_1$, $B_2$, Е, микро- и макроэлементы, в том числе йод (5 мг%).

Жеруха обладает многими ценными лекарственными свойствами: мочегонными, противовоспалительными, легкими слабительными и противоаллергическими. Установлено экспериментально, что она действует и антгельминтно.

Благодаря эфирному маслу, близкому по составу к горчичному, высокому содержанию различных витаминов, микро- и макроэлементов растение и его свежий сок рекомендуют для лечения различных кожных болезней, особенно зудящих экзем. Помогает жеруха и при заболеваниях щитовидной железы, ее используют для лечения тяжелых бронхитов с выделением гнойной мокроты. Но это еще не все целебные достоинства растения. Его применяют при гастритах, острых и хронических нефритах, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, желтухе, цинге и анемии. Наиболее удобная форма употребления жерухи — салат из свежих листьев (отсюда одно из названий) или отжатый свежий сок растения.

Растение культивируют как пряное (для приправ) в Западной Европе и США.

**Салат из свежих листьев.** 1—2 горсти свежих листьев, нарезанных в виде салата. По одному разу в день в течение 3—4 нед.

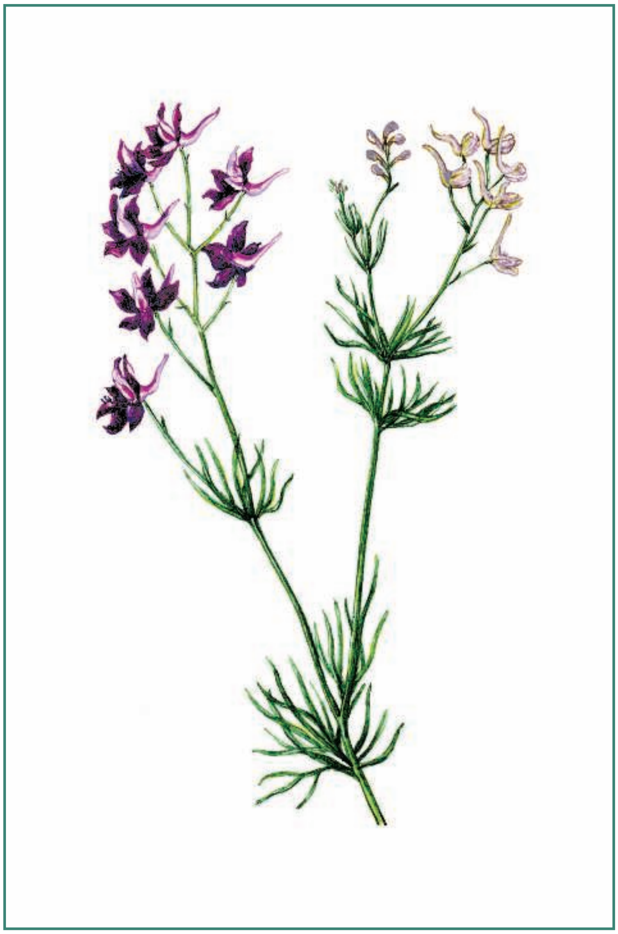
**Свежий сок растения.** По 1 чайной ложке 3 раза в день.

## ЖИ́ВОКОСТЬ ПОЛЕВА́Я, *рогатые васильки* (*Consolida regalis*, синоним — *Delphinium consolida*), семейство лютиковых (*Ranunculaceae*)

Эти рогатые фиолетовые цветки привлекают внимание своей необычностью. Красивое растение живокость! Листья ажурные, многократно перисто-рассеченные, очередные. Стебель прямостоячий, широко разветвленный, опушенный короткими, прижатыми волосками. Цветки неправильные, ярко-фиолетовые, редко розовые или еще реже белые (альбиносы), собраны в негустые кисти. Цветут в июле—сентябре. Плод — листовка. Живокость — травянистый однолетник высотой 30—70 см. Распространена повсеместно в посевах и на полях, вдоль проселочных дорог.

Растение используют только в народной медицине. Для лечебных целей собирают надземную часть растения во время цветения и семена. Надземную часть срезают и сушат под навесом на открытом воздухе, а семена заготавливают в состоянии так называемой восковой спелости. Для получения полноценных семян растения связывают в снопики, подвешивают их в теплом, проветриваемом помещении, а затем обмолачивают и провеивают. Готовое сырье (траву и семена) хранят в темных сухих помещениях.

Трава и цветки растения содержат алкалоиды, флавоноиды, гликозид дельфинин, аконитовую кислоту, высший спирт маннит и красители. Семена богаты кураре и подобными алкалоидами, название которых происходит от яда кураре, которым индейцы Южной Америки смазывали наконечники стрел перед охотой и боевыми действиями. Этот яд обладает мышечно-паралитическим действием, расслабляет мышцы (так называемый миорелаксант), поэтому любое применение семян живокости надо обязательно согласовывать с квалифицированным фито-



Живокость полевая (Consolida regalis)

терапевтом. В составе семян также до 28% жирного масла. Неправильная дозировка семян вызывает паралич дыхательного центра и нарушение сердечной деятельности. В домашних условиях лучше не рисковать, а применять их для борьбы с домашними насекомыми (размолотые или растертые в порошок семена — хороший инсектицид).

Наиболее употребительны трава и цветки растения. Настои назначают как противовоспалительное, отхаркивающее и мочегонное средство. В Западной Европе живокость входит в состав мочегонных и слабительных сборов.

В народной медицине ее применение гораздо шире: траву живокости назначают при головной боли, цистите, дисменореи, конъюнктивите, гипертонической болезни, плеврите, кожных заболеваниях и как кровоостанавливающее средство.

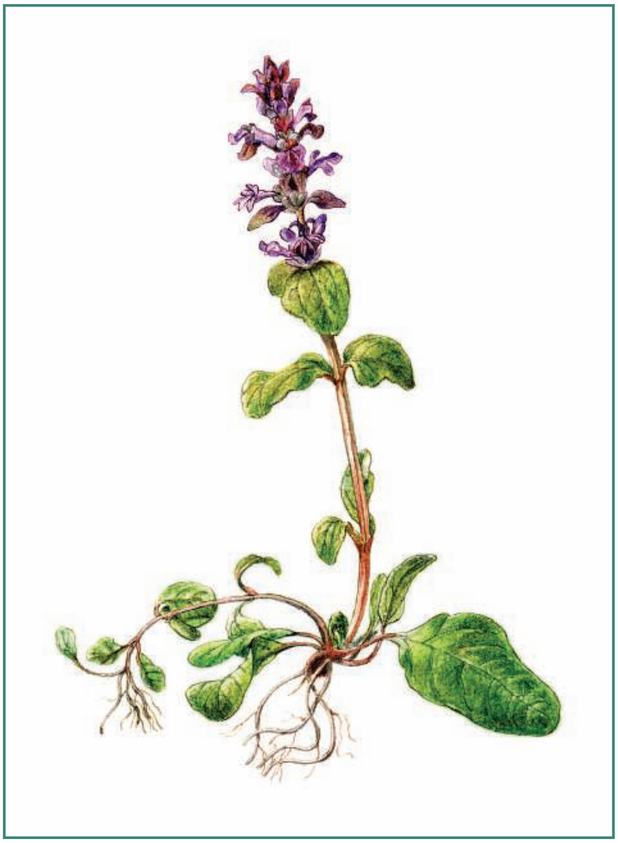
**Настой травы.** 20 г сырья на 1 л кипятка, настаивают 1 ч. Пьют по полстакана трижды в день до еды.

**Настой цветков** (наружное). 10 г сырья на 0,5 л кипятка, настаивают 15 мин. Для примочек при гнойном воспалении глаз.

## ЖИВУ́ЧКА ПОЛЗУ́ЧАЯ (*Ajuga reptans*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

На зеленых лужайках в середине мая, вслед за первоцветами, появляются невысокие растения с сиренево-голубыми цветками. Это — живучка ползучая, травянистый многолетник высотой 8—35 см, с ползучим корневищем и облиственными побегами. Стебель растения прямостоячий, одиночный, неразветвленный, покрытый редкими волосками, четырехгранный. Прикорневые листья длинночерешковые, продолговатые или яйцевидные, оставшиеся при цветении. Стеблевые листья — сидячие или короткочерешковые, обратнояйцевидные, выемчато-зубчатые. Прицветники иногда синеватые. Цветки лазоревые, синефиолетовые, редко розовые или белые, собраны в колосовидное соцветие. Время цветения — май—июнь. Обычно растет по лугам, в лесах, по кустарникам и склонам. В нечерноземной полосе России распространено широко, в черноземной — реже.

В период цветения для лекарственных целей собирают надземную часть растения, срезая ее ножом или серпом. Используют живучку только в народной медицине.



Живучка ползучая (Ajuga reptans)

Срезанная трава содержит дубильные вещества, следы алкалоидов и быстро испаряющегося масла.

Несмотря на малую известность, растение обладает многими ценными лекарственными свойствами. В народе издавна знают о кровоостанавливающем, противовоспалительном, потогонном и антисептическом действии живучки. Настой растения помогает при простудных явлениях, ревматизме, туберкулезе легких, заболеваниях желудка, поносах, желчнокаменной болезни, воспалении придатков матки. Используют его также как противомалярийное средство. Улучшает он и обмен веществ. Наружно настой травы применяют при ушибах, ранах, язвах, заболеваниях ротовой полости, ангине. Препятствует он выпадению волос при облысении. Как наружное средство используют также сок растения и свежие мелконарезанные листья.

Пчелы собирают с живучки небольшое количество нектара.

**Настой травы.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка, настаивают 2 ч. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

**Настой травы** (наружное). 5 столовых ложек сырья на 1 л кипятка. Настаивают 4 ч. Для полосканий и промываний.

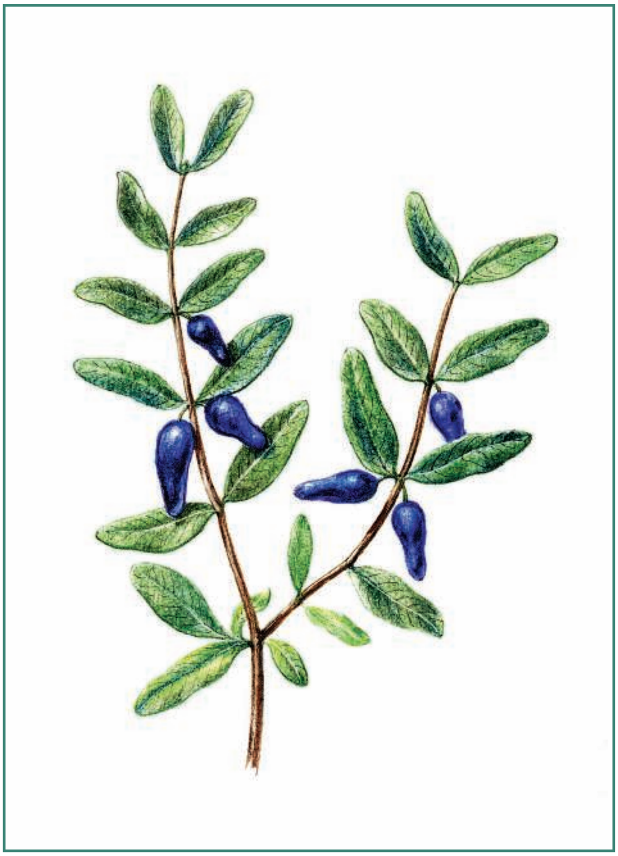
## ЖИ́МОЛОСТЬ СЪЕДО́БНАЯ (*Lonicera edulis*), семейство жимолостных (*Caprifoliaceae*)

Жители Восточной Сибири и Дальнего Востока хорошо знают и ценят это растение. Очень отдаленно оно напоминает голубику, но плоды крупнее и, пожалуй, вкуснее.

Жимолость съедобная — листопадный кустарник высотой 0,8—1,5 м, с бурой или желтоватой корой. На старых ветвях она отслаивается узкими продольными полосками. Молодые побеги — красно-фиолетовые, опушенные, несколько поникшие. Листья простые, короткочерешковые, тонкокожистые, овально-эллиптические, длиной 1,5—6,0 см и шириной 0,6—0,8 см. Молодые листья опушенные. В первой половине лета они желтовато-зеленые, затем зеленые, с голубоватым налетом снизу. Цветки желтые, правильные, в двухцветных соцветиях. Цветут во второй половине мая — июне, до полного распускания листьев. Плод — сочная, темно-голубая, с сизым восковым налетом ягода. Мякоть ее — красно-фиолетовая, ароматная, кисло-сладкая, иногда с чуть заметной горчинкой. Ягоды — от округлых до продолговатых, длина их 1,2—3,3 см, ширина — 0,6—1,4 см. Распространена жимолость в лесах, зарослях кустарников, на каменистых россыпях от Байкала до Курильских островов.

Ягоды ее целебны, но используют их только в народной медицине. Они содержат сахара (фруктозу, глюкозу, сахарозу, галактозу) (3—13%), витамин С (20—50 мг%), витамин Р (400—1500 мг%), катехины, антоцианы, каротиноиды, витамины группы В ($B_1$ — 2,8—3,8 мг%; $B_2$ — 2,5—3,8 мг%), пектиновые вещества (1,1—1,6%), макро- и микроэлементы.

Свежие плоды жимолости способствуют лучшему выделению желудочного сока, обладают аппетитными, противоцинготными и противодиабетическими свойствами, в



Жимолость съедобная (Lonicera edulis)

народе ягодами лечат гипертоническую болезнь, малокровие, ожирение, сердечные заболевания, малярию. Используют их при хронических поносах и запорах, как мочегонное, а также общеукрепляющее средство. Полезны плоды жимолости при заболеваниях печени; они обладают бактерицидным действием и положительно влияют на эластичность стенок кровеносных сосудов.

Ягоды употребляют в свежем и переработанном виде. Чаще их перетирают с сахаром, как черную смородину, варят из них варенье, делают соки, желе, вино (имеет красивый рубиновый цвет и пикантный, слегка вяжущий вкус). Для длительного хранения ягоды засыпают сахаром, а впоследствии готовят из них кисели, морсы и начинку для пирогов.

Кое-где жимолость съедобная введена в культуру. Растение неприхотливо, растет даже на бедных почвах. Любит увлажненные места, зимостойка и мало страдает от вредителей и болезней. Урожай ягод с каждого куста — до 2 кг, вроде бы и немного, а сколько пользы! Размножают жимолость семенами, горизонтальными отводками, зелеными и неодревесневшими черенками. Живет куст 80—90 лет. С точки зрения пищевой и витаминной ценности жимолость — перспективный и полезный объект любительского садоводства.

## ЖО́СТЕР СЛАБИ́ТЕЛЬНЫЙ (*Rhamnus cathartica*), семейство крушиновых (*Rhamnaceae*)

Жостер по своему лекарственному действию близок к крушине — об этом сообщает его видовой эпитет, но есть и некоторые различия в применении этого растения.

Обычно жостер — хорошо разветвленный кустарник или невысокое деревце высотой до 3 м. Кора ствола черная, ветви — супротивно разветвленные, на концах их расположены колючки. Листья черешковые, супротивные, эллиптические или яйцевидные, мелкозубчатые, снизу — с 3—4 парами выпуклых жилок. Цветки однополые, двудомные, четырехраздельные, колокольчиковидные, мелкие, зеленовато-белые. Собраны по 10—15 в пазушные пучки. Цветут в мае—июне. Плод — черный, костянковидный, созревает в августе—сентябре. Основные распространители семян жостера под пологом леса — птицы и некоторые млекопитающие, в частности бурые медведи. Жостер рассеянно встречается в средней полосе Европейской части России — в лесах, перелесках и зарослях кустарников.

Жостер слабительный (Rhamnus cathartica)

**В пищу плоды жостера не пригодны, а в больших количествах вызывают рвоту и воспаление желудочно-кишечного тракта.**

С лечебными целями используют зрелые плоды без плодоножек. Сушат их в теплом помещении или в специальных сушилках при температуре 50—60 °С. Хранят готовое сырье в теплых сухих помещениях с хорошей вентиляцией. Плоды пригодны для использования в течение 4 лет, они есть в продаже в специализированных аптеках.

В плодах жостера найдены дубильные вещества, свободные и связанные гликозиды (до 0,75%), флавоноиды, органические кислоты, пектиновые вещества, камедь, пигменты, аскорбиновая кислота (витамин С), сахар, слизь и горечи.

Научная медицина часто использует плоды жостера как слабительное; отвары растения (плодов) назначают при хронических, атонических и спастических запорах.

В народной медицине круг применения плодов шире. Отвары плодов рекомендуют для лечения водянки, желтухи (гепатита), кашля, одышки, гастритов, геморроя, подагры. Применяют отвары и для изгнания паразитических червей (гельминтов), а также для лечения хронических кожных заболеваний. Плоды жостера входят в состав многих слабительных сборов и чаев.

Эссенцию из свежих плодов используют в гомеопатии.

Жостер — неплохой медонос, крылатые труженицы — пчелы собирают с 1 гектара зарослей растения до 65 кг меда.

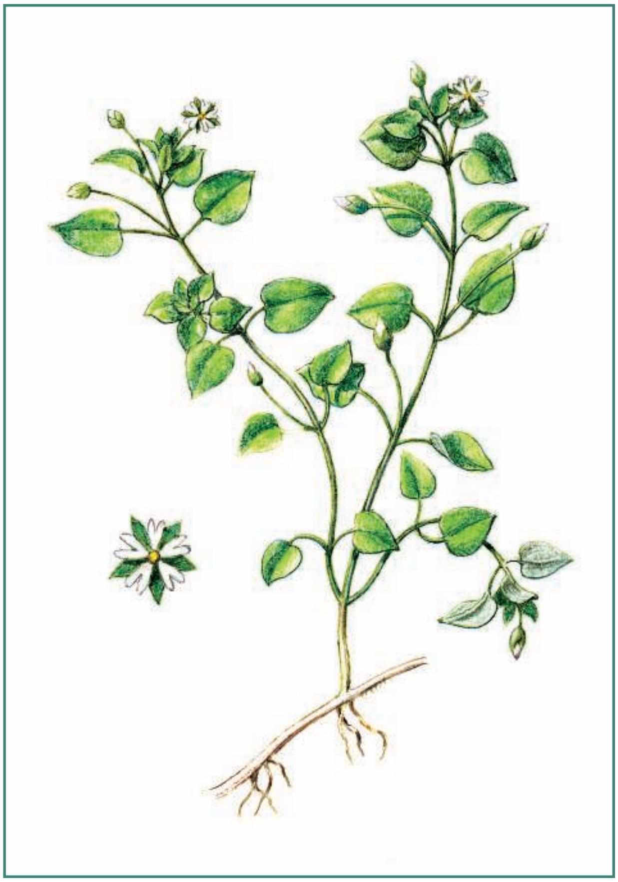
**Отвар плодов.** 20 г сырья на 200 мл кипятка. Кипятят 5 мин., настаивают 1 ч. Пьют по 1/2 стакана на ночь.

**Настой плодов.** 1 столовая ложка сухого сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 8 ч, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день либо по 1/2 стакана на ночь.

**Сок плодов.** По 1 столовой ложке, детям — по 1 чайной ложке. Назначают как слабительное и мочегонное, а также при хронических заболеваниях кожи.

## ЗВЕЗДЧА́ТКА СРЕ́ДНЯЯ, *мокрица* (*Stellaria media*), семейство гвоздичных (*Caryophyllaceae*)

Владельцы садовых участков или огородов знают, что от этого растения избавиться очень трудно. Растянутое цветение (с мая по август), необыкновенно высокая плодовитость (3—4 поколения семян за период вегетации) удерживают это растение в рядах наиболее злостных сорняков. Растет она обычно на хорошо увлажненных, рыхлых почвах, отсюда ее второе название. Вроде и корешочки тоненькие, да и полезная масса растения мала, а как покроет всходы сплошным переплетенным ковром — прощай урожай. Есть у звездчатки средней еще одна особенность: хрупки ее стебельки — ухватишь при прополке — в руке вершки, а в земле — корешки, которые очень быстро дают новые побеги. Стебель у звездчатки стелющийся, приподнимающийся, высотой 10—30 см. Листья яйцевид-



Звездчатка средняя (Stellaria media)

ные, заостренные. Цветки очень мелкие, белые, невзрачные. Казалось бы, вовсе негодное растение.

Однако посмотрим, нет ли у мокрицы каких-нибудь полезных свойств. Оказывается, в народной медицине многих стран звездчатка средняя хорошо известна как лекарственное растение. Считают, что свежий сок и настой мокрицы способствуют улучшению сердечной деятельности, благотворно влияют на нервную систему, действуют болеутоляюще, останавливают различные кровотечения, обладают ранозаживляющим и противовоспалительным действием.

Растение содержит до 65 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), следовательно, это лекарство против цинги. Настой и свежий сок растения пьют при болезнях печени, желчного пузыря и щитовидной железы. Есть данные, что свежий сок звездчатки помогает при заболеваниях легких, особенно при кровохаркании. Наружно, в виде примочек, крепкий настой используют при различных кожных заболеваниях и поранениях (угрях, сыпи, порезах, ссадинах), а теплые ванны с настоем мокрицы хороши при отеках конечностей и действуют успокоительно на нервную систему.

Молодые побеги и листья мокрицы добавляют в весенние витаминные салаты вместе с зеленым луком, укропом и крутым яйцом. Заправляют блюдо сметаной — получается совсем неплохо.

Не очень приятный вкус сока (пьют по 1 чайной ложке 4 раза в день) и настоя сдабривают небольшим количеством меда.

**Настой.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка, настаивают в термосе 8 ч, пьют по 1/2 стакана 4 раза в день.

**Отвар для наружного применения.** Для примочек и ванн берут 10 столовых ложек сырья на 1 л кипятка, кипятят 5 мин., настаивают 4 ч.

## ЗВЕРОБО́Й ПРОДЫРЯ́ВЛЕННЫЙ (*Hypericum perforatum*), семейство зверобойных (*Hypericaceae*), или клузиевых (*Clusiaceae*)

У разных народов немало легенд связано с этим растением. Ему приписывали даже волшебные свойства. Как лекарственное средство зверобой применяют исстари.

Это многолетник высотой до 70 см, с супротивными листьями и просвечивающими на них точечными темными желёзками. Они есть и на цветках, собранных в щитковидные соцветия. Из-за этих желёзок листья и лепестки цветков зверобоя выглядят продырявленными. Отсюда и произошло название вида. Цветет растение с июля по август. Плод — коробочка. Зверобой растет обычно по сухим лугам, вырубкам, светлым лесным полянам, среди кустарников, почти по всей территории России, в Западной Сибири, а за пределами России — в горах Средней Азии и в Закавказье.

Возникает вопрос: почему «зверобой»? Оказывается, давно замечено, что жвачные животные белой и бело-пятнистой окраски в солнечные дни страдают от кожного зуда, а затем от кожных язв и воспаления кожи. Иногда, при интенсивном поедании травы зверобоя, они погибают. Отсюда и пошло название. Растение при поедании повышает чувствительность непигментированных животных к действию прямого солнечного света.

Многие виды зверобоя целебны. Обычно для лекарственных целей заготавливают траву растения вместе с соцветиями, в начале цветения. Срезают верхнюю часть растения (20—40 см), ни в коем случае не вырывая с корнем. Собранное сырье связывают в пучки и сушат на открытом воздухе под навесом. Срок годности сырья — 3 года. Брикеты травы зверобоя есть в продаже в специализированных аптеках.

Трава растения содержит дубильные вещества (около 12%), флавоноиды, эфирное масло, смолы и витамин С, а также каротин (провитамин А).

Чаще всего зверобой используют как лекарственное средство при болезнях пищеварительного тракта. Настои и отвары растения обладают спазмолитической активностью при язвенной болезни, неврозах, радикулите, головных болях. Использование зверобоя эффективно также при заболевании желчных путей (застое желчи, холецистите, желчнокаменной болезни, поносах и геморрое). Препараты зверобоя применяют для лечения заболеваний почек, в том числе и при почечнокаменной болезни в на-

Зверобой продырявленный (Hypericum perforatum)

чальной стадии. Спиртовая настойка зверобоя эффективна против круглых паразитических червей — остриц.

Все препараты растения снимают спазмы кровеносных сосудов, особенно капилляров, улучшают венозное кровообращение. Настойка зверобоя повышает секрецию желудка и улучшает аппетит.

В народной медицине зверобой используют при трофических язвах, туберкулезе легких, аллергии, злокачественных новообразованиях, гипертонической болезни, гинекологических недомоганиях и геморрое. Растение входит в состав различных лечебных чаев и сборов; из него готовят настои для полосканий, орошений и ванн. Зверобойную мазь и порошок травы растения используют для заживления ран и пролежней.

Зверобойный чай повышает защитные функции организма.

При **передозировке** трава зверобоя может вызвать ощущение горечи во рту и снижение аппетита.

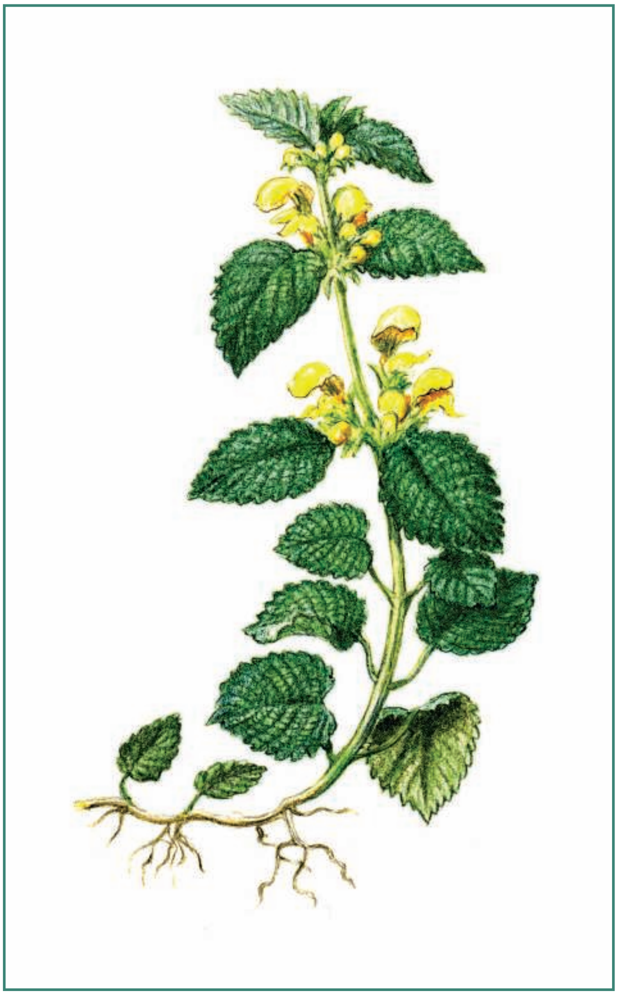
В быту зверобой используют как красильное растение, окрашивающее ткани в желтовато- и зеленовато-бурый цвета (хаки).

**Отвар травы.** 1,5 столовой ложки сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 15—20 мин., процеживают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема и пьют по 1/3 стакана за 30 мин. до еды.

**Настойка травы.** Соотношение сырья и водки 1 : 5, настаивают неделю, пьют по 40—50 капель 3 раза в день.

## ЗЕЛЕНЧУ́К ЖЁЛТЫЙ, *желтая глухая крапива* (*Galeobdolon luteum*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

Зеленчук очень напоминает глухую крапиву (яснотку белую), вот только цветки не того цвета. Ранее растение относили к роду яснотка, но потом выделили в отдельный род. Конечно, это уже ботанические тонкости.



Зеленчук желтый (Galeobdolon luteum)

Зеленчук желтый — редкоопушенное многолетнее травянистое растение высотой 15—40 см. Стебли у него восходящие, иногда разветвленные, красноватые у основания. Листья простые, супротивные, черешковые, яйцевидные, по краю двоякозубчатые, часто с серебристо-белыми пятнами, как будто их забрызгали известкой или мелом. Цветки неправильные (двугубые), собраны в шестицветковые кольчатые соцветия. Цветут в мае—июне. Плод — четверной орешек. Обитает зеленчук желтый обычно в лиственных лесах, встречается в зарослях кустарников.

Химический состав растения почти не изучен. Установлено, что зеленчук содержит водорастворимые вещества и соединения кремния.

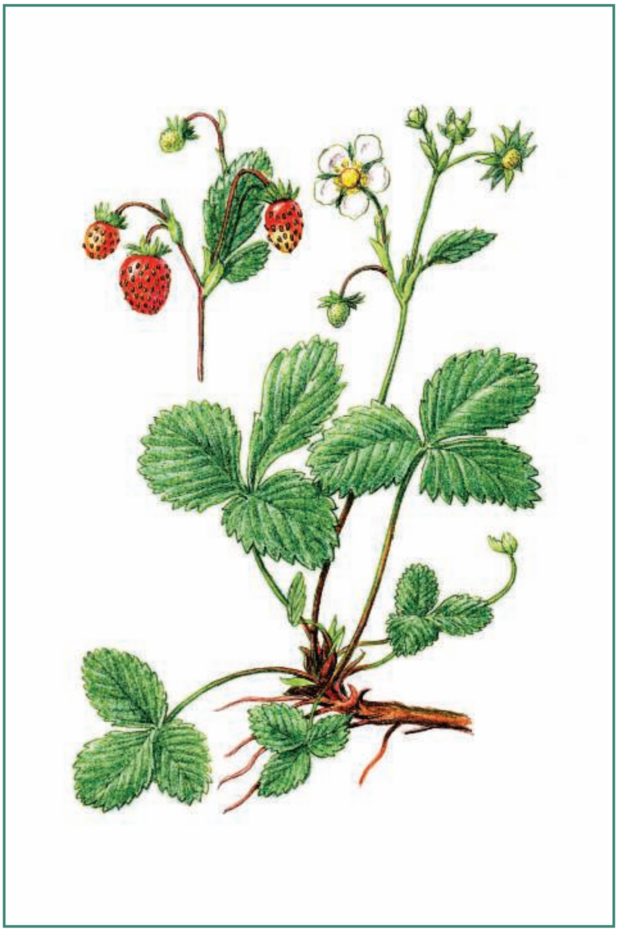
Применяют исключительно в народной медицине как лекарственное средство. Для изготовления препаратов собирают надземную часть растения в период цветения, вместе с цветками. Срезают верхушки стеблей. Сырье сушат под навесом на открытом воздухе или в помещении с хорошей вентиляцией.

Народные целители используют зеленчук в виде настоя при острых и хронических циститах, гломерулонефритах, уретритах, пиелонефрите, аденоме предстательной железы. Настой помогает при недержании мочи у пожилых людей вследствие понижения тонуса сфинктеров мочевого пузыря. Растение, таким образом, обладает мочегонным и противовоспалительным действием.

В сочетании с другими травами зеленчук входит в состав сложных сборов для лечения острого хронического гломерулонефрита.

Все губоцветные дарят крылатых тружениц — пчел нектаром. Зеленчук желтый — не исключение. Медовая продуктивность зарослей этого растения достигает 60 кг с 1 гектара.

**Настой травы.** 1 чайная ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 10 мин., процеживают. Пьют маленькими глотками 2—3 стакана в день в теплом виде.



Земляника лесная (Fragaria vesca)

## ЗЕМЛЯНИ́КА ЛЕСНА́Я (*Fragaria vesca*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Земляника свежая, с молоком, со сливками; земляничное варенье... Царь-ягода! А какая ароматная! Пожалуй, не найти в России людей, которые бы не пробовали землянику. Применение этого замечательного растения самое разнообразное. Это ценнейший пищевой и диетический продукт, важное лекарственное и медоносное растение.

Земляника лесная — травянистый многолетник с горизонтальным корневищем и длинными ползучими побегами (усами), которые укореняются в так называемых узлах. Стебель растения прямой, или восходящий, высотой максимум до 30 см. Листья тройчатые, зубчатые по краям. Цветки белые, в малоцветковых щитковидных соцветиях. Цветут в мае—июне. Плоды — многочисленные семянки, в изобилии расположенные на разросшемся мясистом цветоложе, созревают в июле. Растет земляника почти по всей территории России, за исключением Крайнего Севера, степных и солончаковых районов. Избегает сильно заболоченных участков. Наиболее часто ее можно встретить в хвойных и смешанных лесах, перелесках, по обочинам проселочных дорог, на вырубках, гарях, травянистых склонах и в зарослях кустарников.

Земляника содержит в плодах и листьях витамин С (аскорбиновую кислоту), причем листья богаче ею в 5 раз, чем плоды. В свежих плодах найдено большое количество каротина (провитамина А), а также следы витамина $B_1$, различные биологически активные вещества: органические кислоты, сахара, соли железа, фосфора, кальция, марганца и кобальта.

Как лекарственное средство используют плоды (ягоды) и листья земляники. Листья собирают в период цветения растения, а плоды — по мере их созревания. Собранные листья расстилают тонким слоем на мешковине или бумаге и сушат на воздухе в тени либо в хорошо проветриваемом помещении. Хранят высушенное сырье без доступа света. Плоды собирают после того, как сойдет роса. Подвяливают их на солнце, а затем сушат на воздухе либо в специальных сушилках при температуре 45—65 °С.

Плоды земляники возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, обладают легким мочегонным, потогонным и

желчегонным действием. Они бактерицидны, известны также их противовоспалительные свойства. Полезны ягоды земляники, особенно в свежем виде, при диабете и заболеваниях щитовидной железы. Хорошо помогают ягоды при повышенном артериальном давлении, атеросклерозе, гастритах с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, плохой перистальтике кишечника (атонические запоры), желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, подагре.

**Противопоказаны** плоды земляники при аллергии на них, почечной колике, хроническом аппендиците и гиперацидных гастритах.

Наружно плоды земляники используют в косметологии и дерматологии. С их помощью выводят пятна и веснушки, лечат лишаи и экземы. Кашицу из размятых плодов накладывают на кожу лица (маска) либо используют лосьон — настой плодов на водке. После этих процедур кожа становится чистой, упругой, исчезают мелкие морщинки.

Препараты из листьев земляники расширяют сосуды, понижают артериальное давление, упорядочивают ритм и амплитуду сердечных сокращений. Они повышают также тонус матки и усиливают ее сокращения; способствуют выведению солей из организма, обладают желчегонным, потогонным и противовоспалительным действием. Полезен настой листьев при сахарном диабете, отеках, бессоннице, бронхиальной астме, камнях в печени и почках, подагре и других нарушениях солевого обмена, авитаминозах и анемии. Используют настой листьев также при мокнущих ранах (компрессы) и для полосканий полости рта.

Пчелы собирают с цветков земляники пыльцу и нектар. 100 цветков выделяют нектар, который содержит около 20 мг сахара. Медовая продуктивность земляники — 10—12 кг с 1 гектара.

**Настой сушеных плодов.** 2 столовых ложки сухих плодов на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин., процеживают. По 1/2 стакана 3—4 раза в день.

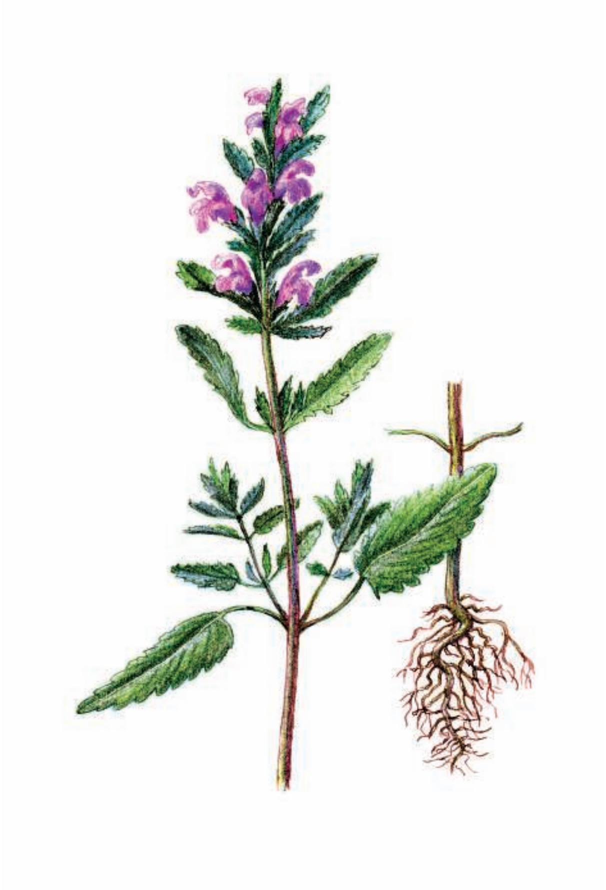
**Настой листьев.** 20 г сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин., отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. По 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

**Настойка плодов** (наружное). 1 стакан свежих плодов настаивают 1 мес. на 300 мл водки. Процеживают и используют для протирания кожи лица (перед употреблением разводят лосьон водой в соотношении 1 : 1).

## ЗМЕЕГОЛО́ВНИК МОЛДА́ВСКИЙ (*Dracocephalum moldavica*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

Этот травянистый однолетник родом из Восточной Азии и в России в дикорастущем состоянии обычно не встречается (иногда дичает). Чаще всего его выращивают на плантациях в специализированных хозяйствах как лекарственное, эфирно-масличное и пряное растение.

Змееголовник молдавский достигает высоты 40—70 см. Листья у него продолговато-яйцевидные, накрест



Змееголовник молдавский (Dracocephalum moldavica)

супротивные, тупозубчатые по краям. Цветки сине-фиолетовые, реже белые, в мутовках на конце стеблей, длиной 20—25 мм, собраны по 4—6 в группы, из которых состоит колосовидное соцветие. Цветет змееголовник в июле—августе. Плод — четверной орешек.

Для лечебных целей собирают траву растения во время цветения. Сырье сушат на воздухе в тени или в хорошо вентилируемом помещении. В промышленных масштабах сырье обрабатывают в специальных сушилках при температуре не выше 40 °С. Растение используют в народной медицине.

Трава змееголовника содержит 0,08—0,2% эфирного масла. Главнейшие его компоненты: цитраль (50%), гераниол (30%), некоторые другие высшие ароматические спирты, а также различные биологически активные вещества. Запах размятого растения необыкновенно приятен, с выраженным лимонным оттенком. В народной медицине его используют как заменитель мелиссы лекарственной, но, пожалуй, змееголовник превосходит ее и по лечебному действию, и по ароматическим свойствам.

Судите сами: настой травы обладает успокаивающим (седативным), болеутоляющим и ранозаживляющим дей-

ствием. Наиболее часто змееголовник применяют при тахикардии, различных невралгиях, мигрени, простудных заболеваниях. Наружно компрессы и припарки из травы растения используют при зубной боли, ревматизме и ушибах. Свежие измельченные листья змееголовника прикладывают к гнойным ранам для ускорения их заживления. Настой травы улучшает также аппетит и способствует пищеварению.

Как медонос он значительно превосходит мелиссу. Нектар, выделенный 100 цветками за сутки, содержит в разные годы от 4,8 до 15,8 мг сахара, а медовая продуктивность растения от 200 до 600 кг с 1 гектара. Мед змееголовника светлый, прозрачный, с легким лимонным запахом.

Некоторые представители рода змееголовник, например змееголовник крупноцветковый (*D. grandiflorum*) и другие, обладают сходными лекарственными и медоносными свойствами.

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15 мин., процеживают, охлаждают. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 15 мин. до еды.

**Настой травы** (наружное). Настоем, приготовленным по той же прописи, полощут ротовую полость при воспалительных заболеваниях.

**Компрессы.** Распаренную сухую траву заворачивают в марлю и прикладывают к ушибам для обезболивания.

## ЗУБРО́ВКА ДУШИ́СТАЯ, *лядник* (*Hierochloë odorata*), семейство мятликовых (*Poaceae*), или злаковых (*Gramineae*)

Злаки, за исключением широко известных (рожь, пшеница, ячмень, овес), обычно малозаметны. Чаще всего именно они образуют куртинки так называемой травы, хотя если присмотреться, то можно заметить и их соцветия — колосья или метелки. Именно такой предстает перед нами «травка-зубровка». Злак получил название по одному из видов рода — зубровке южной (*H. australis*), ее специально отыскивают и охотно поедают могучие зубры.

Душистая зубровка — травянистый корневищный многолетник высотой 20—70 см, с приятным запахом. Стебель этого злака восходящий, голый, с пустотелыми междоузлиями и утолщенными узлами. Листья очередные, цельнокрайние, линейные, снизу зеленые, а сверху серо-зеленые. Соцветие — метелка длиной до 8 см, состоит из отдельных колосков длиной 4—6 мм. Цветет зубровка в апреле—мае. Обитает на лугах, травянистых склонах, лесных полянах, болотах и в зарослях кустарников. Плод — зерновка, как и у всех злаков.

Для лекарственных целей используют надземную часть растения без метельчатых соцветий и прикорневых листьев. После сбора соцветия обрезают, а стебли и листья сушат на открытом воздухе, раскладывая их на тонкой ткани или бумаге. Иногда растение связывают в пучки и развешивают под навесом. Срок хранения сырья — 2 года. Применяют его только в народной медицине.

Зубровка душистая (Hierochloë odorata)

Листья и стебли зубровки содержат значительное количество кумарина (до 0,2%), который и придает аромат растению, а также некоторые органические кислоты. В листьях и соцветиях обнаружены, кроме того, аскорбиновая кислота (витамин С) и производное кумарина — умбеллиферон.

Водный настой травы и настойку на водке в народной медицине применяют как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение. Помогает травка и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта; ее используют также как антисептическое, противотуберкулезное и противолихорадочное средство.

С помощью зубровки ароматизируют водку (экстрагирование травы следует проводить на холоде). Растение добавляют в маринады и соленья, отдушивают им курительный и нюхательный табак, безалкогольные напитки.

В отличие от зубровки южной, наша душистая травка не по вкусу крупному рогатому скоту — он ее не поедает.

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивают полчаса в закрытом сосуде. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 10—15 мин. до еды.

## И́ВА КО́ЗЬЯ, *бредина, корьятник* (*Salix caprea*), семейство ивовых (*Salicaceae*)

Козья ива — одно из наиболее обычных растений средней полосы России. Она часто встречается отдельными кустами в перелесках, светлых местах смешанных лесов, среди других кустарников. Благодаря высокому содержанию дубильных веществ — танидов ранее ее кору часто использовали для дубления кож. Для этого «драли корье», откуда и произошло одно из народных названий.

В отличие от других ив, козья ива — высокий куст или небольшое деревце, высотой 5—8 м. Растение двудомное: одни особи с мужскими, другие — с женскими цветками. Ветви этой ивы толстые, расходящиеся в стороны, бурые, с крупными голыми почками. Древесина под корой краснеющая, затем буроватая. Листья очередные, цельные, обычно округлые, реже удлиненно-ланцетные. Сверху они голые, а снизу — серовато-опушенные, с 6—9 парами резко выступающих боковых жилок. Цветки однополые, собраны в толстые сережки. Мужские сережки яйцевидные, сидячие, длиной до 6 см, женские — цилиндрические, длиной до 10 см, на ножках. Цветут в апреле—мае, до распускания листьев. Плод — коробочка. Козья ива быстро осваивает пустоши, вырубки, чаще обитает по влажным местам — это свойство часто используют в фитомелиорации.

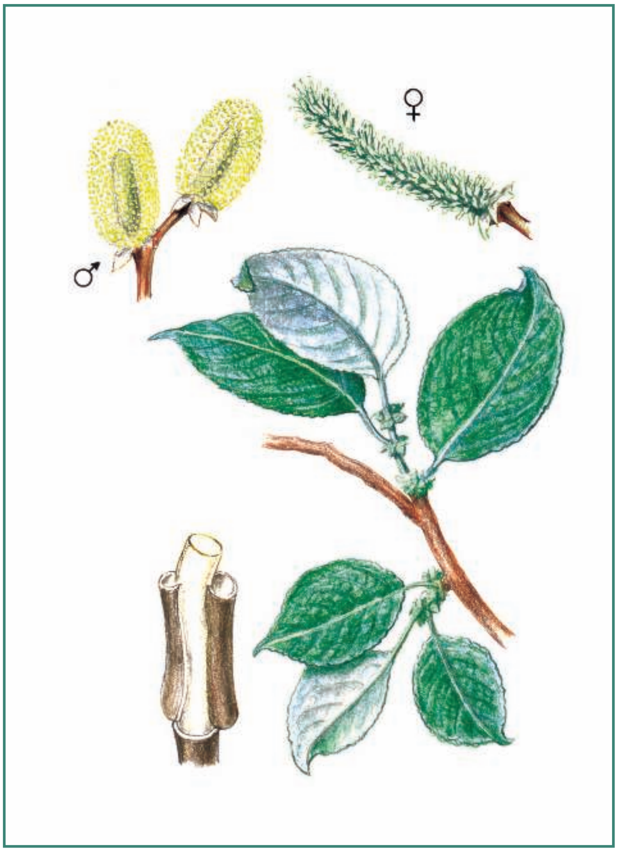
Препараты, приготовленные из коры этой ивы, применяют только в народной медицине. Для лечебных целей собирают кору с 3—4-летних веток. Сушат ее на открытом воздухе под навесами или на проветриваемых чердаках.

Кора содержит 12—14% дубильных веществ, флавоноиды, флавоновые гликозиды (2,5—3%).

Отвар коры обладает широким спектром терапевтических свойств: анальгетическими, успокаивающими (седативными), противовоспалительными, жаропонижающими, потогонными, противомалярийными, антисептическими, кровоостанавливающими, вяжущими, ранозаживляющими.

При помощи отваров ивовой коры изгоняют также паразитических червей (гельминтов). Народные лекари рекомендуют пить отвар при головных болях, невралгии, неврозах, ревматизме, подагре, простуде, несварении желудка, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желтухе (гепатите), болезнях почек и селезенки, особенно в тех случаях, когда эти органы не справляются с выведением из организма токсических веществ. Отвары помогают при поносах, воспалении мочевыводящих путей, некоторых гинекологических недомоганиях, инфекционных болезнях и кровотечениях различного происхождения.

Отварами коры полощут ротовую полость и горло при стоматитах, гингивите, пародонтозе, ангинах и различных




Ива козья (Salix caprea)

воспалительных процессах. При гипергидрозе, флебите, варикозном расширении вен (тромбофлебите), слабости мышц ног, после тяжелых заболеваний полезны ножные ванны с отваром коры. Этот же препарат используют для обмывания ран и язв.

Ива козья — один из лучших ранневесенних медоносов. Медовая продуктивность ее достаточно высока — до 150 кг с 1 гектара. Мед с ее цветков светлый, нежный на вкус, один из самых ранних, так называемый майский мед. Пчелы собирают также с растения большое количество белкового корма — пыльцы.

**Отвар коры.** 15 г сырья на 200 мл кипятка. Отваривают 15—20 мин., охлаждают, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке трижды в день.

**Настой коры.** 1 чайная ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивают до охлаждения, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

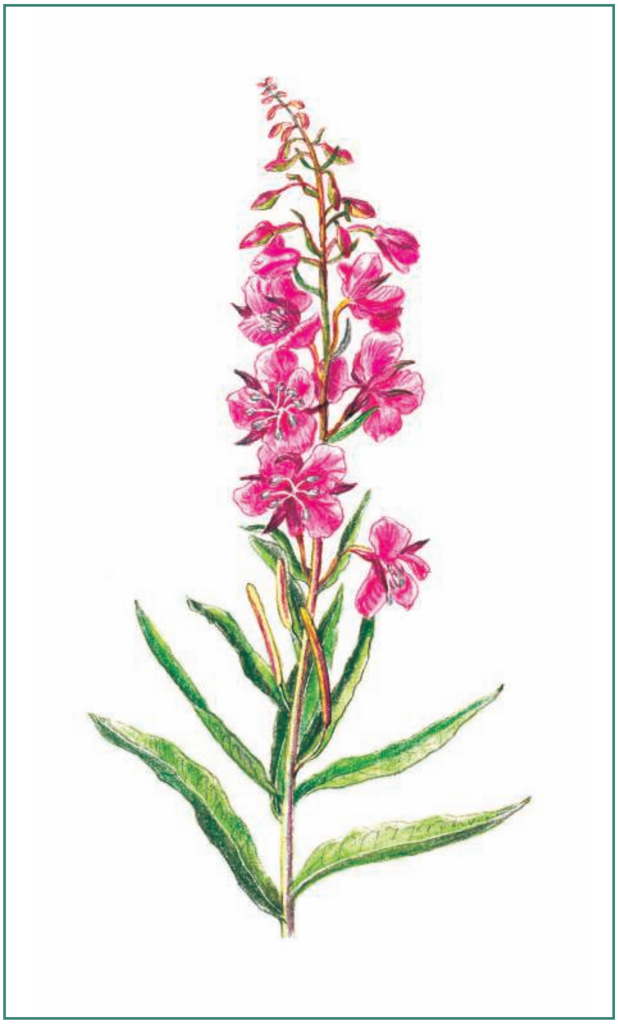
**Порошок коры.** По 0,5—1 г на ночь.

**Ванны с настоем коры.** 1 чайная ложка порошка из коры на 400 мл холодной воды, настаивают 8 ч, процеживают. При гипергидрозе (сильной потливости ног).

**Отвар коры** (наружное). Отвар готовят по прописи для внутреннего употребления и используют для полоскания ротовой полости.

## ИВА́Н-ЧАЙ, *кипрей узколистный, копорский чай* (*Chamenerion angustifolia*, синоним — *Chamerion angustifolia*), семейство кипрейных (*Onagraceae*)

В июле на вырубках, залежных лугах, старых пожарищах и гарях полыхают малиновые султаны иван-чая. Местами его заросли настолько обильны, что под свежим ветром напоминают волнующееся озеро. Рост — богатырский — до 2 м; стебель растения прямой, листья темно-зеленые, покрытые снизу сизым опушением. Цветки этого многолетнего растения — розово-малиновые, образуют кистевидные соцветия длиной до 45 см. Иногда и стебель окрашен под цвет кистей. Чаще всего иван-чай растет на песке, торфянистых почвах, вблизи сосновых боров и по светлым лесам, а также по осушенным болотам и железнодорожным насыпям. Широко распространен в средней полосе России.



Иван-чай (Chamenerion angustifolia)

Для лечебных целей собирают верхнюю часть стеблей с цветками либо только листья. Сырье собирают только во время цветения растения. Сушат под навесом на открытом воздухе, расстилая тонким слоем на ткани или бумаге.

Листья иван-чая содержат углеводы, слизь, органические кислоты, флавоноиды, алкалоиды, дубильные вещества, витамин С (до 340 мг%), каротин (провитамин А), микро- и макроэлементы.

В траволечении используют верхнюю часть растения. Чаще всего применяют водный настой, который помогает при головной боли, успокаивает и обладает вяжущими свойствами, поэтому пьют его при нервных и желудочно-кишечных расстройствах.

Народные лекари рекомендуют водный настой кипрея при язвенной болезни, а отвары считают полезными при золотухе (диатезе). Порошком из сушеных листьев присыпают раны. Многовековая тибетская медицина считает иван-чай снотворным и успокаивающим средством. В последнее время экспериментальными исследованиями установлена противоопухолевая активность препаратов иван-чая, причем они обладают очень низкой токсичностью и широким воздействием на опухоли.

Цветки иван-чая с добавлением листьев в прошлом да и сейчас употребляют после специальной обработки как заменитель чая (отсюда одно из народных названий); корневища, имеющие сладковатый вкус, после размалывания добавляли в муку. Известен кипрей и как один из лучших медоносов. Свежий мед иван-чая зеленоватого цвета, нежный на вкус и слабоароматичный. Медовая продуктивность растения сильно колеблется: от 100 до 580 кг с 1 гектара в различных зонах России. При засахаривании мед кипрея кристаллизуется в мелкозернистую белоснежную массу.

**Настой травы или листьев.** 15 г травы на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин. Пьют по 1 столовой ложке перед едой.

**Настой для наружного применения.** Пропись та же. Для примочек и полосканий.

## И́РИС ГЕРМА́НСКИЙ, *касатик германский* (*Iris germanica*), семейство ирисовых, или касатиковых (*Iridaceae*)

Любители, выращивающие ирисы на своем участке, фанатики-иридофилы, готовы отдать что угодно за новый сорт или форму этого растения. Известно около 40 000 форм и разновидностей садовых ирисов; к ним прибавляются все новые и новые сорта. Красивы ирисы: сочная зелень, крупные, яркие цветки причудливой формы. Но не только в садах разводят эти растения. Исходные формы для селекции можно найти и в естественных местообитаниях, особенно на Дальнем Востоке и в Японии. Однако в очерке мы расскажем об одном из наиболее обычных видов — ирисе германском, место происхождения которого предположительно Западная Европа, ее горные области. Ныне он распространен почти по всему миру, везде, где позволяют климатические условия.

Ирис германский (Iris germanica)

Ирис германский — многолетнее травянистое растение, с толстым, коротким, ползучим корневищем. Стебель у него прямостоячий, округлый, слегка сплющенный, разветвляющийся, высотой 60—100 см. Листья короче стебля, двурядные, плоские, мечевидные, на конце заостренные, сизо-зеленые. Цветки расположены на концах побегов, обоеполые, правильные, одиночные, темно-фиолетовые, у основания — желтые, с буро-фиолетовыми жилками. Цветут в мае—июне. Плод — удлиненная трехгранная коробочка.

Для приготовления лекарственных препаратов заготавливают корневища ириса, собранные осенью или ранней весной. Раньше в народе их называли фиалковым корнем, вероятно, по окраске цветков. После выкапывания их освобождают от почвы, удаляют остатки листьев и корневые волоски. Корневища сушат целиком или разрезают вдоль и, расстилая тонким слоем на бумаге или ткани, размещают под навесом на открытом воздухе. Дополнительно их обрабатывают в сушилках при температуре не выше 50 °С, следя за тем, чтобы они не подгорели и не потемнели. Срок хранения готового сырья — 3 года. Растение применяют только в народной медицине.

В корневищах найдены эфирное масло сложного состава, гликозид иридин, дубильные вещества, органические кислоты, жирное масло, крахмал, слизь и смолистые вещества.

Препараты ириса германского — прекрасное отхаркивающее, обволакивающее, мягчительное, болеутоляющее и противовоспалительное средство. Чаще всего их используют при заболеваниях верхних дыхательных путей, воспалении легких, болезнях печени и желчного пузыря, а также желудочно-кишечных коликах. Наружно в виде настоя и порошка корневищ ирис применяют для лечения нейродермитов, инфицированных ран и язв (полоскания, примочки и обмывания). Вместе с другими лекарственными травами ирис входит в состав многих мягчительных и отхаркивающих сборов и чаев. Не случайно в русском народе ему дали ласковое название касатик.

**Настой корневищ** (внутреннее). 1 чайная ложка измельченного сырья на 400 мл кипятка, настаивают 2 ч. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Настой корневищ** (наружное). 1 чайная ложка сырья на стакан холодной воды, настаивают 8 ч. Для полосканий, обмываний и примочек.

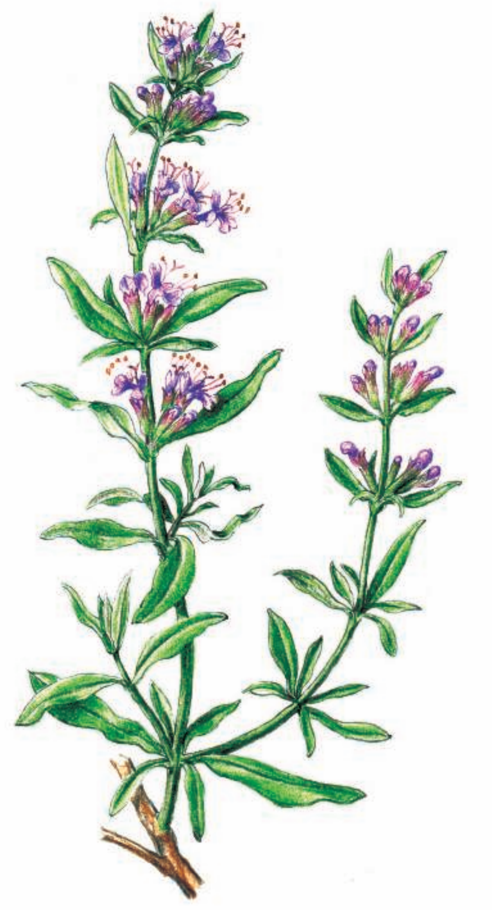
**Порошок корневищ.** Сухие корневища растирают в фарфоровой ступке. Для присыпки при нейродермитах.

## ИССО́П ЛЕКА́РСТВЕННЫЙ (*Hyssopus officinalis*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

Уроженец жаркого Средиземноморья иссоп — замечательное лекарственное, пряное, декоративное, ароматическое и медоносное растение. Это невысокий травянистый многолетник (высота 30—45 см). Стебель иссопа четырехгранный, как и у всех яснотковых, голый или редкоопушенный. Листья ланцетные или линейно-ланцетные, часто с завернутым краем и ясной средней жилкой, зеленые. Цветки довольно крупные, темно-голубые, розовые, лиловые или белые. Цветет во второй половине лета. Плод — орешек.

Широко распространен в Западной Европе, куда проник благодаря монахам-бенедиктинцам. Знаменитый ликер «Шартрез» нельзя приготовить без экстракта из иссопа. Местами растение одичало, иногда встречается не только в садах и огородах, но и на лугах, а также на заброшенных землях. В Европейской части России чаще всего его можно встретить в южных областях (Курская, Воронежская, Липецкая), но семена вызревают и в условиях Подмосковья.

В странах Западной Европы иссоп входит в Фармакопеи, а в России его используют только в народной медицине. Сырье заготавливают во время цветения, срезая верхушки растения длиной до 20 см. Сушат его под навесом или в проветриваемом помещении. Хранят в сухом месте в мешках.



Иссоп лекарственный (Hyssopus officinalis)

Готовое сырье содержит эфирное масло сложного состава (0,6—1%), флавоноиды, дубильные и горькие вещества, органические кислоты, камедь, смолы и другие соединения. Лекарственные свойства иссопа известны еще со времен Авиценны, который относил это растение к лучшим отхаркивающим средствам. При глубоких простудах настой иссопа принимали с инжиром и медом.

Препараты иссопа обладают антисептическим и спазмолитическим действием. Настой и настойку растения применяют как отхаркивающее средство при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей (бронхите, трахеите, ларингите), бронхиальной астме, нарушениях пищеварения, хронических колитах, метеоризме и запорах. Установлено антгельминтное действие иссопа. Народные целители используют препараты растения для лечения анемии, неврозов, стенокардии и ревматизма. Наружно настои травы полезны при воспалении глаз, стоматитах, хрипоте, ушибах, ранах и экземах. Растение **противопоказано** при беременности.

Ароматические и пряные свойства иссопа известны почитателям западной кухни, однако поскольку он растет и в России, то и ее жителям полезно знать некоторые рецепты его применения. Листья, растертые в порошок (вместе с цветками), добавляют к жареной телятине, которая приобретает пряный вкус. Кладут иссоп и в фаршированные колбасы домашнего приготовления. Оригинальный вкус придает растение жареной свинине, зразам из говядины, супам из бобовых (фасоли, гороха, чечевицы), улучшает вкус салатов из свежих огурцов и помидоров, а некоторые любители посыпают творог мелконарезанным свежим иссопом.

На одном месте иссоп лекарственный хорошо растет в течение 5—6 лет, после чего наступает снижение урожайности и растение необходимо пересаживать.

Мед, собираемый пчелами с иссопа, — первосортный и ароматный. Растение выделяет много нектара и пыльцы. Его медовая продуктивность — до 330 кг с 1 гектара. Это один из лучших медоносов.

**Настой травы.** 1—2 столовых ложки сырья на 400 мл кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют в теплом виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20 мин. до еды.

**Настойка травы.** 20 г сырья на 100—200 мл водки. Настаивают неделю, процеживают. Пьют по 1 чайной ложке 2—3 раза в день.

**Настой травы** (наружное). 2 чайных ложки травы на 200 мл кипятка. Настаивают 30 мин. Для промываний, полосканий и компрессов.

## ИСТО́Д (*Polygala*), семейство истодовых (*Polygalaceae*)

В Северной Америке с давних пор употребляют одно из лучших отхаркивающих средств, так называемый корень сенеги. Это не что иное, как корень одного из видов истода (*P. senega*). Длительное время заморское лекарство ввозили в Россию, до тех пор пока отечественные ботаники и ресурсоведы не нашли практически полноценные заменители: истод горьковатый (*P. amarella*), истод сибирский (*P. sibirica*), истод тонколистный (*P. tenuifolia*) и некоторые другие растения этого крупного рода (насчитывает около 500 видов); распространены они в Евразии, Африке и Америке.

По внешнему виду представители рода, обитающие в России, весьма схожи: невысокие травянистые корневищные многолетники, высотой от 5 до 25 см. Стебель обычно разветвлен у основания, образует восходящие веточки. Прикорневая розетка — из обратнояйцевидных листьев, а стеблевые — довольно длинные, цельнокрайние, черешковые, эллиптично-ланцетные. Цветки обоеполые, неправильные, бледно-фиолетовые, синие или голубые, на поникающих цветоножках, собраны в редкие однобокие (истод сибирский) или двусторонние кисти. Время цветения — май—июнь (иногда цветут и в июле). Плод — обратнояйцевидная коробочка. Несмотря на небольшие

Истод горьковатый (Polygala amarella)

размеры, растения очень декоративны. Семена истодов распространяют птицы и муравьи. Насекомых привлекают особые придатки семян, содержащие масло, так называемые элайосомы. Растаскивание (и одновременное распространение) семян растения муравьями носит название мирмекохории.

Истод горьковатый распространен в нечерноземной полосе России по сырым лугам и кустарникам. Истод сибирский, или сибирская сенега, обитает по известковым склонам, на сухих степных и каменистых участках, чаще в степной и лесостепной зонах, а также в северных районах Восточной Сибири. В подобных местообитаниях он распространен и в Европейской части России, заходя в пределы стран ближнего зарубежья (Украина). Истод тонколистный растет к востоку от Байкала.

Ранее все эти виды использовали в научной медицине, теперь — только в народной.

Для лекарственных целей заготавливают корневища с корнями либо все растение целиком. Надземную часть срезают во время цветения, а корни выкапывают после его окончания. Траву сушат на открытом воздухе, лучше в тени. Хранят в сухом помещении. Корневища с корнями тщательно очищают от земли (мыть нельзя!). Сушат сырье на открытом воздухе, в тени или на солнце, либо в помещении с хорошей вентиляцией, затем перетряхивают на почвенных ситах, чтобы удалить остатки почвы. Срок хранения готового сырья — 4 года.

Все виды истода, обладающие лекарственными свойствами, содержат в корневищах сапонины, причем иногда их более 1% — это очень высокая концентрация. В листьях сапонинов нет или их мало, но зато обнаружены флавоноиды. Все растение содержит гликозид гаультерин, дубильные вещества, жирное и эфирное масла.

Истоды горьковатый, сибирский и тонколистный обладают прекрасными отхаркивающими свойствами при острых и хронических заболеваниях верхних дыхательных путей и легких (используют отвар корневищ). Препараты из этих растений (надземная часть) употребляют как аппетитное средство, при катаре желудка и кишечника, поносах и как лактогенное снадобье (увеличивающее количество молока у матерей-кормилиц). Наружно настои надземной части назначают при лечении нарывов и экзем. Отвар корневищ помогает при воспалении мочевого пузыря, увеличивает мочеотделение. Полезны настои травы при импотенции, потере памяти и как противолихорадочное средство. Настой листьев успокаивает и благотворно действует при судорогах. Китайская народная медицина рекомендует корни истода тонколистного при гипертонической болезни, неврозах сердца, сахарном диабете, вегетососудистой дистонии и нефрите. Согласно древнекитайским поверьям, употребление отвара корней этого растения способствует долголетию.

Пчелы часто посещают цветущий истод, хотя медовая продуктивность его невелика — всего 20—80 кг с 1 гектара, зато обилие цветущих растений позволяет поддерживать постоянный медосбор.

Препараты истода абсолютно нетоксичны и не причиняют никаких побочных действий.

**Настой травы истода горьковатого.** 1 чайная ложка сырья на 400 мл кипятка. Настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Остатки после процеживания используют для припарок.

**Отвар корневищ с корнями (истоды сибирский и тонколистный).** 20 г сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 20 мин., процеживают, отжимают, доводят до первоначального объема теплой кипяченой водой. Пьют по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

## КАЛЕ́НДУЛА ЛЕКА́РСТВЕННАЯ, *ноготки лекарственные* (*Calendula officinalis*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Ярко-желтые и оранжевые цветки ноготков огоньками горят во второй половине лета в палисадниках и на садовых участках. Приятное и полезное растение!

Календула лекарственная — травянистый однолетник с прямостоячим, разветвленным наверху стеблем, высотой

40—70 см. Листья растения очередные, нижние — удлиненно-обратнояйцевидные, верхние — ланцетовидные. Цветки — от соломенно-желтых до красно-оранжевых, собраны в верхушечные соцветия — корзинки. Краевые цветки — язычковые, образуют плоды, срединные — трубчатые, бесплодные, цветут в июле—августе. Плод — семянка, созревает в августе.

Родина ноготков — Центральная и Южная Европа, в России дикорастущая календула не встречается, однако растение настолько широко распространено, что его возделывают для лекарственных целей на специальных плантациях, сажают на огородах и садовых участках. Существует множество культурных сортов этого растения.

Для лечебных целей собирают цветочные корзинки ноготков без цветоносов, в период почти полного раскрывания цветков. Сушат в теплом, проветриваемом помещении либо под навесом, в тени, на открытом воздухе. Досушивают в сушилках при температуре 40—45 °С. Срок годности сырья — 1 год.

Цветки содержат около 3% каротиноидов, флавоноиды, сапонины, эфирное масло, смолистые, горькие и дубильные вещества, органические кислоты, ферменты, витамин С, алкалоиды и другие соединения.

Цветки ноготков издавна применяют в народной медицине, разрешены они к использованию и в научной медицине, входят в Государственную Фармакопею. Они обладают бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим, кардиотоническим и успокаивающим действием, снижают кровяное давление, интенсифицируют обменные процессы в печени, улучшают ее секреторную функцию.

Наиболее широко настои и настойки цветков календулы используют наружно. Для лечения трещин кожи и герпеса назначают 10%-ный настой цветочных корзинок на оливковом масле. Спиртовой настойкой календулы (1 чайная ложка настойки на стакан кипяченой воды) лечат жирную себорею, экземы, гнойничковые заболевания и отморожения, полощут этим раствором горло при стоматитах, гингивитах, пародонтозе, тонзиллитах и ангинах. Помогает это средство при лечении эрозии шейки матки (спринцевания) и трихомонадном кольпите. Тот же раствор используют при трещинах заднего прохода, проктите (делают ванночки и микроклизмы). Раствор двойной концентрации (1 чайная ложка настойки на полстакана кипяченой воды) применяют для компрессов и примочек при глазных болезнях (блефарите, конъюнктивите).

Ноготки эффективны при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождаемых тахикардией, одышкой и отеками. Настой или настойку календулы при этом принимают внутрь. Помогают эти лекарственные формы при тошноте у беременных (пьют препарат перед едой 2—3 недели).

В народной медицине настой и настойку цветочных корзинок пьют при бронхитах, рахите, желтухе, заболеваниях мочевого пузыря и селезенки, нервном возбуждении и головокружении. Из цветков календулы вырабатывают препараты для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также острых гастритов.

Календулу широко применяют в гомеопатии.

Календула лекарственная (Calendula officinalis)

**Настойка цветков.** Готовят на 70%-ном спирте в соотношении 1 : 10. пьют по 15—20 капель 3—4 раза в день.

**Настой цветков.** 2 столовых ложки сырья на 400 мл кипятка, настаивают 2 ч, процеживают, охлаждают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

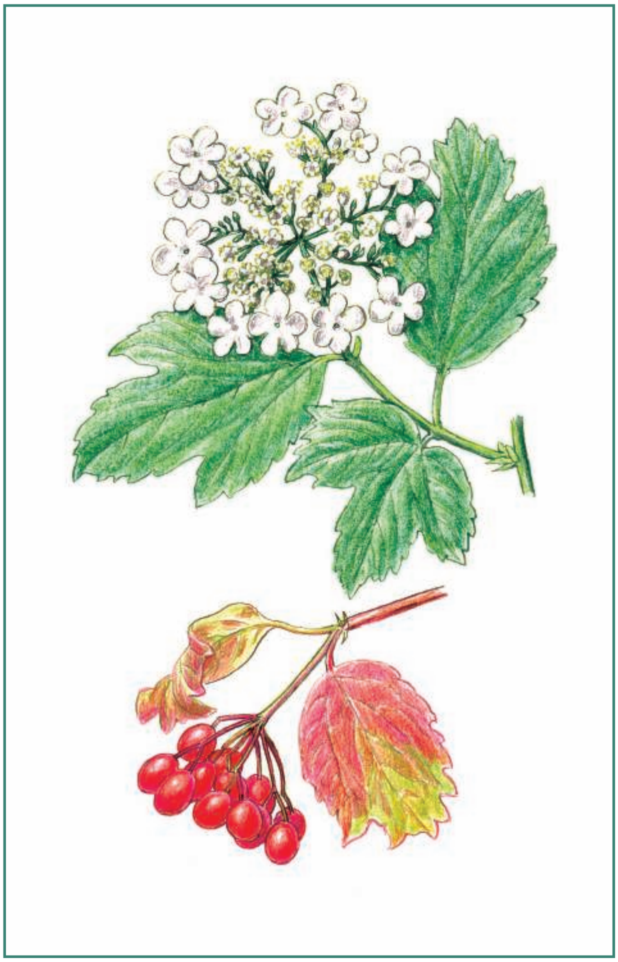
## КАЛИ́НА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ (*Viburnum opulus*), семейство калиновых (*Viburnaceae*), или жимолостных (*Caprifoliaceae*)

С калиной у русского народа связано множество пословиц и поговорок, она видный персонаж народных песен и сказок. Действительно, хороша цветущая калина в ее белопенном убранстве весной, аромат цветков чувствуется издали. Роскошен и осенний наряд: на фоне прихваченных морозцем листьев ярко горят алые ягоды. Зимой не только человек собирает промерзшие ягоды, есть и другие охотники — дрозды и свиристели. Раскачиваясь на кустах, они с большим аппетитом поедают яркие плоды.

Обычно калина — кустарник, но иногда это небольшое дерево высотой до 4 м. Листья у нее широкояйцевидные, трех- или пятилопастные. Сами лопасти выщерблен-

но-зубчатые. Сверху листья голые, а снизу — бархатисто-опушенные. Цветки белые, иногда розоватые, в зонтиковидных щитках, причем венчики крайних цветков с лепестками неодинаковых размеров. Внутренние цветки правильные и мельче красных. Цветет калина в мае—июне. Обычна в подлеске по берегам ручьев и рек, в зарослях кустарников лесной и лесостепной зон Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири, а за пределами России — в Казахстане и Средней Азии.

Для лекарственных целей собирают кору, цветки и плоды растения. Кору собирают весной, до распускания листьев, а плоды — по мере их созревания, лучше в сентябре, после первых заморозков, кору снимают с молодых побегов, делая кольцевые надрезы на расстоянии 20—25 см и соединяя их двумя продольными. Получаются как бы две полутрубочки, которые сушат одинарным слоем на солнце либо в теплом помещении с хорошей вентиляцией. Сырье готово, когда оно ломается с треском. Хранят его 4 года. Плоды также сушат на воздухе, в затененном месте, иногда в сушилках при температуре 50—60 °С, после сушки отделяют веточки и плодоножки. Кора и сушеные плоды калины есть в продаже в специализированных аптеках. Цветки растения применяют только в народной медицине.



Калина обыкновенная (Viburnum opulus)

Кора содержит флавоноиды, органические кислоты, спирты и смолы. В составе плодов обнаружены сахара, флавоноиды, дубильные и пектиновые вещества, витамины, органические кислоты и микроэлементы. Цветки богаты флавоноидами, органическими кислотами, в них есть витамин С и эфирное масло. Семена (костянки) содержат жирное масло.

Препараты из коры калины останавливают кровотечения, обладают вяжущим и легким мочегонным действием, потенцируют действие снотворных. Используют их также как успокоительное (седативное) средство. Они повышают тонус матки. Кора калины незаменима при послеродовых маточных кровотечениях и в климактерическом периоде. Полезно принимать отвары коры внутрь при геморрое; помогают они при случайных и привычных абортах.

Плоды калины (свежие, протертые с сахаром), а также их сок целебны при нервной возбудимости, гипертонической болезни, атеросклерозе и спазмах сосудов. Вареные в меду, плоды употребляют для лечения заболеваний органов дыхания, хрипоте, болезнях печени, желтухе (гепатите) и поносах.

Сок плодов издавна используют в народе как лекарство против некоторых злокачественных новообразований, например опухолей молочной железы, для профилактики рака желудка (при пониженной кислотности). Считают также, что постоянный прием сока калины улучшает самочувствие больных с опухолями пищеварительного тракта.

Настой плодов полезен при фурункулезе, карбункулезе, экземе и других кожных заболеваниях благодаря высокому содержанию витаминов и общеукрепляющему действию. Свежий сок употребляют также в косметологии как средство против пигментации кожи.

Настой цветков в народной медицине используют для лечения кашля, при простуде, склерозе и заболеваниях желудка. Обладает он и бактерицидным действием: им промывают раны и полощут горло при ангинах.

Свежие плоды калины горькие и при неумеренном употреблении могут вызвать рвоту, но после морозов горечь в значительной степени исчезает и их используют в пищу. После их запаривания сахаром получается пикантное повидло с горчинкой — замечательная начинка для пирогов. Из ягод варят кисели, протирают их с сахаром; костянки, отделенные от мякоти, обладают тонизирующим действием — их сушат, поджаривают и используют как суррогат кофе. Сушеные плоды — незаменимый компонент витаминных сборов.

Медовая продуктивность калины невысокая — всего 15—20 кг с 1 гектара, однако она обеспечивает поддерживающий медосбор, необходимый для весеннего развития пчелиных семей.

**Отвар коры.** 10 г коры на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 10—15 мин., отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день после еды.

**Настой плодов.** 2 столовых ложки сухих плодов на 200 мл кипятка. Настаивают 15 мин. Пьют по 1/3 стакана 3—4 раза в день после еды.

**Настой цветков.** 1 чайная ложка сухих цветков на 200 мл кипятка. Настаивают 10 мин. Пьют по 2 стакана в день.

**Сырые размятые плоды.** По 1 столовой ложке 3—4 раза в день за полчаса до еды. При язве желудка, колитах и запорах.

## КАЛУ́ЖНИЦА БОЛО́ТНАЯ, *лягушачья трава* (*Caltha palustris*), семейство лютиковых (*Ranunculaceae*)

Одно из самых раннецветущих растений. Искать его надо по сырым лугам, в низинах, по берегам рек, ручьев и водоемов с медленно текущей водой. Иногда сырые луговины сплошь покрыты яркими, золотисто-желтыми цветками, напоминающими лютики, но гораздо крупнее. Калужница действительно ближайший родич лютиков, в народе ее называют лягушачьей травой. Происходит основное название растения от древнерусского слова «калужа», что означает топкое, сырое место.

Калужница болотная — травянистый многолетник. Высота ее 15—70 см. Стебель растения мясистый, прямостоячий или приподнимающийся, наверху иногда ветвящийся. Листья прикорневой розетки черешковые, темнозеленые, блестящие, зубчатые по краям, а находящиеся при цветках (прицветники) — сидячие. Цветки диаметром до 5 см, цветут в конце апреля — начале мая. Плод — листовка. Распространена калужница по всей средней полосе России, есть в Сибири, где заходит в полярно-арктическую зону и высокогорные области.

Применяют растение только в народной медицине. Для лекарственных целей заготавливают траву калужницы, во время ее цветения. Надземная часть растения содержит сапонины, алкалоиды, флавоноиды, аскорбиновую кислоту (витамин С) (до 37 мг%), каротин (провитамин А) (до 5,2 мг%), дубильные и некоторые другие вещества.

Используют растение наружно как противовоспалительное и обезболивающее средство при ушибах, ранах, ревматизме и нейродермитах. Трава калужницы обладает раздражающим действием и может вызывать на коже волдыри, поэтому припарки и компрессы из сухой травы растения следует применять с осторожностью.

Гораздо реже и **в очень небольших количествах** (растение слабоядовито) отвары и настои принимают внутрь при бронхите, коклюше, анемии, цинге, болезненных менструациях. Есть сведения, что калужница помогает при некоторых злокачественных новообразованиях.

Передозировка препаратов калужницы вызывает тошноту, рвоту, поносы и кожную сыпь. После зацветания растения его токсичность резко снижается, поэтому начинают собирать калужницу только после распускания первых цветков.

В некоторых странах (у нас — в Сибири) нераспустившиеся бутоны растения обваривают кипятком, маринуют в уксусе и употребляют в пищу как приправу к мясным и рыбным блюдам. В Западной Европе готовый продукт так и называют «немецкие каперсы». На Кавказе верхушки стеблей сушат, а зимой добавляют в мясные похлебки и приправляют ими жаркое.

Калужница болотная (Caltha palustris)

**Припарки из травы.** 2—3 столовых ложки сухой травы заворачивают в марлю, окунают в кипяток и прикладывают к ранам, ушибам и пораженным участкам тела.

## КАМЫ́Ш ОЗЁРНЫЙ, *камыш болотный*, *куга* (*Scirpus lacustris*), семейство осоковых (*Cyperaceae*)

Камышом часто неправильно называют рогоз, цилиндрические коричневые соплодия которого на длинных стеблях часто продают под этим названием.

На самом деле камыш выглядит совсем иначе и даже относится к другому семейству. Это многолетнее травянистое растение высотой 100—200 см, с длинным корневищем. В отличие от рогоза, стебель камыша почти безлистный, цилиндрический. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в щитковидно-метельчатые соцветия длиной до 10 см, цветут в июне—июле. Растение часто погружено в

Камыш озерный (Scirpus lacustris)

воду, иногда до глубины 1 м. Камыш образует обширные заросли в прибрежных частях медленно текущих и стоячих водоемов. Обычен в Европейской части России, Западной Сибири, а за пределами России — в Казахстане, Белоруссии, Украине и в государствах Прибалтики. В Восточной Сибири встречается значительно реже.

Белые основания стеблей камыша съедобны в сыром виде, а корневища содержат большое количество крахмала. Их сушат, размалывают и подмешивают к зерновой муке. Необходимо лишь знать, что большое количество камышевой муки в хлебе может вызывать желудочно-кишечные расстройства.

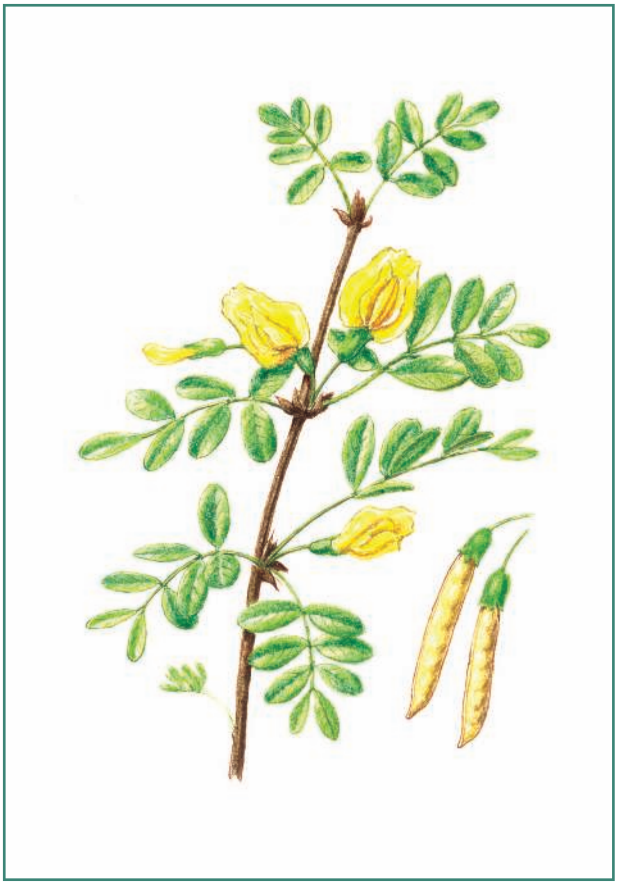
Стебли и корневища содержат большое количество сахаров — до 48%, поэтому их можно использовать для получения сиропа. Для этой цели корневища измельчают, заливают водой (1 л на 1 кг корневищ) и кипятят в течение часа. Полученный отвар процеживают и упаривают до необходимой концентрации.

Из камыша плетут циновки и коврики, а в южной части России, смешивая его с глиной, получают дешевый строительный материал, которым обмазывают каркасные стены (отсюда и название таких строений — мазанки).

## КАРАГА́НА ДРЕВОВИ́ДНАЯ, *желтая акация* (*Caragana arborescens*), семейство бобовых (*Fabaceae*)

Это дерево или кустарник знают все: изгороди, палисадники, бордюры и просто свободно растущие кустарники — все это желтая акация, зашифрованная под названием карагана древовидная.

Высота растения 3—7 м. Листья караганы на опушенных черешках, состоят из 5—8 пар овальных светло-зеле-



Карагана древовидная (Caragana arborescens)

ных листочков. Цветки желтые, по 2—5 в пазухах листьев. Растет в разреженных лесах, на летних опушках и склонах, каменистых осыпях, чаще в Сибири (Алтай, Горная Шория). Цветет в мае—июне. Широко распространена в озеленении в Европейской части России, в населенных пунктах и лесных посадках.

Незрелые плоды караганы съедобны. Они содержат белки (свыше 19%), жиры (до 8%), углеводы (32%). Листья желтой акации богаты витамином С (до 400 мг%), но особенно много в них каротина (провитамина А), поэтому их можно использовать для приготовления витаминных концентратов. Поджаренные семена в размолотом виде — неплохой суррогат кофе.

Однако основное достоинство караганы в том, что она — один из лучших медоносов. Больше всего нектара цветки желтой акации выделяют в годы с поздней весной. Медовая продуктивность зарослей достигает 350 кг с 1 гектара. Выделение нектара временами настолько обильно, что пчелиные семьи за один день могут заготовить 10—12, а за весь период цветения — до 60 кг меда.

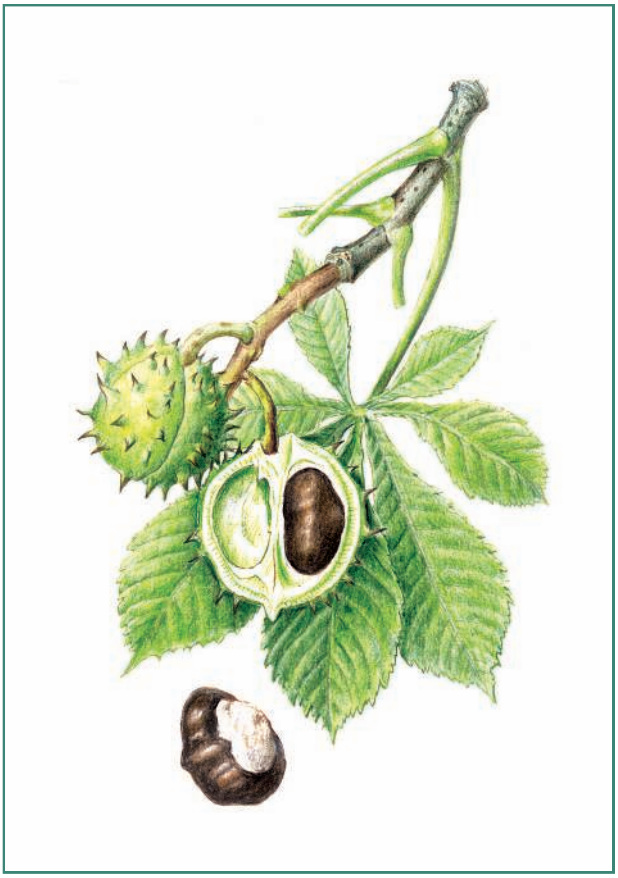
Мед желтой акации светлый, приятный на вкус, кристаллизуется в белую массу, по внешнему виду напоминающую свиное сало. На Алтае карагана — растение так называемого главного медосбора.

## КАШТА́Н КО́НСКИЙ ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ (*Aesculus hippocastanum*), семейство конскокаштановых (*Hippocastanaceae*)

Красивейшее дерево — конский каштан, особенно в пору цветения, когда его крупные метельчатые соцветия придают дереву нарядный, праздничный вид.

Это листопадное дерево, достигающее высоты 30 м, с диаметром ствола до 1,5 м. Кора конского каштана светло-бурая, пластинчатая. Листья крупные, длинночерешковые, пальчатосложные, из 5—7 листочков, сидячих, обратнояйцевидных, с клиновидным основанием и заостренной верхушкой; листочки пильчатые, сверху голые, а снизу опушены мягкими волосками по жилкам. Цветки белые, крупные, неправильные (зигоморфные), с желтыми, а затем розовеющими или краснеющими пятнами при основании лепестков. В начале цветения они содержат максимальное количество нектара. Именно в это время их посещают сладкоежки-любители — пчелы и бабочки. Цветет конский каштан в мае. Плод — коробочка, покрытая шипами, растрескивающаяся обычно на три створки, внутри находится крупное семя, до 2—3 см, в твердой кожистой темно-коричневой кожуре. Плодоносит дерево с 15—20 лет, живет — до 350 лет. Плоды имеют некоторое сходство с плодами съедобного каштана, но несъедобны, поэтому это дерево и назвали конским каштаном.

В естественных условиях растет на Юге Балканского полуострова (Греция, Болгария) на высоте до 1200 м над уровнем моря. В культуре широко распространен не только в субтропической, но и в умеренной зоне Северного полушария, в районах с влажным и теплым климатом.



Каштан конский (Aesculus hippocastanum)

В России может расти до широты Санкт-Петербурга. Прекрасная декоративная парковая культура.

Все части конского каштана содержат целебные вещества, поэтому его широко применяют в научной и народной медицине.

Для приготовления лекарственных препаратов заготавливают кору молодых ветвей, листья, цветки и плоды. Кору собирают весной, разрезают на куски и сушат сразу после сбора на открытом воздухе. Цветки заготавливают в мае. Их обдергивают с соцветий и в первый день сушат на солнце, а затем под навесом, на открытом воздухе. Листья собирают во время цветения, без черешков, расстилают тонким слоем под навесом или в хорошо вентилируемом помещении. Этот вид сырья экспортируют. Плоды заготавливают в период их полной зрелости, когда они выпадают из створок. Сушат их в теплом, проветриваемом помещении.

Семена, содержащиеся в плодах, включают в свой состав кумариновые гликозиды, тритерпеновый сапонин эсцин, жирное масло (до 5—7%), белковые вещества (до 10%), крахмал (до 50%), дубильные вещества (около 1%). В коре обнаружены гликозиды, дубильные вещества, сахара, аскорбиновая кислота (витамин С), другие

соединения. Листья содержат гликозиды, пектиновые вещества и каротиноиды. Цветки богаты флавоноидами, дубильными, пектиновыми веществами и слизью.

Экспериментально установлено, что спиртовый экстракт плодов обладает противовоспалительными и противоотечными свойствами, уменьшает вязкость крови, укрепляет стенки капилляров, понижает артериальное давление, нормализует содержание холестерина и лецитина в крови, уменьшает образование жировых бляшек в аорте. Известно также, что экстракт сужает сосуды и действует обезболивающе. Обычно используют готовые аптечные препараты эскузан и эсфлазид.

Галеновые препараты конского каштана широко применяют в народной медицине: сок цветков пьют при варикозном расширении вен (тромбофлебите), атеросклерозе и геморрое. Сок цветков, консервированный спиртом, настойка цветков или плодов полезны при тромбофлебите и геморрое; настой плодов — при диарее (поносах), малярии и хронических бронхитах у курильщиков. Отвар шкурки плодов используют при маточных кровотечениях. Свежеизмельченные листья и настойку плодов применяют также наружно.

Плоды используются для получения технического крахмала и изготовления полиграфического клея. Прекрасное кормовое средство для свиней и оленей.

**Сок цветков.** По 25—30 капель 2 раза в день; сок, консервированный спиртом в соотношении 1 : 2, по 30—40 мл трижды в день.

**Свежеизмельченные листья** (наружное). Используют для припарок.

**Спиртовая вытяжка из плодов** (наружное). 2 части плодов заливают 1 частью водки. Настаивают 15 дней. Смазывают пораженные участки при варикозном дерматите.

Каштан съедобный (Castanea sativa)

## КАШТА́Н ПОСЕВНО́Й, *каштан съедобный* (*Castanea sativa*), семейство буковых (*Fagaceae*)

Жареные каштаны — жаровни, сизый дым и аромат, мы окунаемся в XIX век. Среди покупателей знакомые лица: Сезанн, Тулуз-Лотрек, Ван-Гог... Каштан издавна насыщал тех, кому не по карману были экзотические мясные блюда. Оказывается, не случайно слыл каштан сытной едой. Орехи его содержат мучнистое, сладковатое ядро с большим содержанием витаминов и железа.

Каштан посевной — дерево высотой до 40 м и диаметром ствола 1,5—2 м. Крона дерева яйцевидная или овальная. В густых насаждениях стволы прямые и тонкие, на открытых местах — низкие, с густой шатровидной кроной. Кора зрелого дерева — темно-коричневая, с поперечными трещинами. Листья острозубчатые, узколанцетные, кожистые, снизу густовойлочные, спирально расположенные. Цветки раздельнополые: мужские — белые, с 8—12 тычинками, в сложных сережках, женские — заключены по 1—7 в общую обертку. Цветет каштан после распускания листьев. Плодоносит он с 5—10 лет, в зарослях — с 40—50 лет, живет до 500—1000 (иногда до 3000) лет.

В России растет на Черноморском побережье Кавказа, преимущественно на затененных склонах, основная порода так называемых колхидских лесов, есть в Дагестане. Культивируют каштан и на юге Европейской части России. Теплолюбивая, горная порода, обычная для приморского климата, но любящая тень. Обитает обычно на плодородных и влажных почвах. Не переносит известковых, сухих и заболоченных почв. Растет обычно с буком, дубом, грабом, ольхой, ясенем и пихтой (европейской).

Плоды используют в пищу в сыром и переработанном виде. Урожайность 70—80-летних деревьев — до 1—3 т плодов с 1 гектара.

Древесина каштана посевного очень прочная, стойка к гниению, малорастрескивающаяся. Ее применяют в кораблестроении, мебельной промышленности, для изготовления музыкальных инструментов, токарных изделий. Все растения содержат дубильные вещества (от 6 до 14%), их применяют для дубления лучших сортов кожи.

Пчелы собирают с мужских растений пыльцу, а с женских — большое количество нектара. Пчелиные семьи могут собирать за день с цветущего каштана до 6 кг меда, а медовая продуктивность растения достигает 250 кг с 1 гектара. Мед невысокого качества, темно-коричневый, жидковатый, иногда горчит.

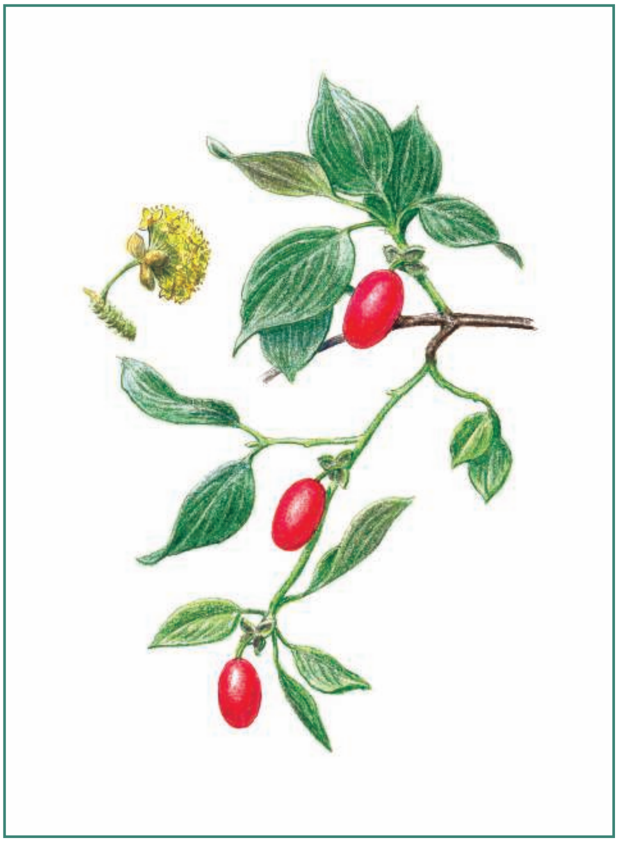
## КИЗИ́Л МУЖСКО́Й, *кизил обыкновенный, шайтанова ягода (Cornus mas)*, семейство кизиловых (*Cornaceae*)

На Юге России и за ее пределами, в Крыму, «первая ласточка» весны — цветение кизила. Зацветает он еще до распускания листьев. Осенью кусты растения багрового цвета, ветви отягощены сочными плодами.

Кизил обыкновенный — кустарник или небольшое дерево, высотой до 8 м (на Кавказе встречаются деревья высотой до 9 м и диаметром ствола до 45 см). Листья кизила простые, длиной 3—8 см, с хорошо заметным перистым жилкованием. Желтые мелкие цветки собраны в зонтиковидные соцветия, зацветают в марте—апреле. Плод — сочная костянка с красным, розовым или желтым околоплодником, созревает в августе—сентябре. В России кизил распространен на юго-западе и в предгорьях Кавказа, до высоты 1200 м над уровнем моря. Растет в подлеске дубовых и грабовых лесов, иногда образует чистые заросли.

Для лечебных целей используют листья, плоды и кору. Растение применяют только в народной медицине.

Плоды кизила содержат до 14% сахаров (глюкозы и фруктозы), дубильные вещества (до 10%), органические кислоты (яблочную, лимонную, янтарную) (до 3,5%) флавоноиды и антоцианы. Кроме того, в их состав входят аскорбиновая кислота (витамин С), эфирное масло и пектиновые вещества. В составе коры обнаружены горечи и гликозид корнин. Листья богаты дубильными веществами (до 15%).



Кизил обыкновенный (Cornus mas)

Еще во времена Гиппократа были известны целебные свойства кизила. Листья применяли в виде отвара при заболеваниях желудка. Отвар коры и корней использовали при малярии, его же наружно назначали при фурункулезе. Плоды и в настоящее время широко используют в народной медицине как вяжущее (при расстройствах деятельности кишечника), аппетитное, противоцинготное, тонизирующее и противолихорадочное средство. Свежие плоды кизила полезны для больных диабетом и имеющих склонность к нему (сок плодов снижает уровень сахара в крови, одновременно усиливая ферментативную секрецию поджелудочной железы).

Цветущий кизил охотно посещают пчелы, не столько для сбора нектара (его немного), а главным образом для заготовки пыльцы — зимние запасы съедены, а пыльца кизила — большое подспорье, весенний белковый корм.

На Кавказе местное население готовит из плодов растения национальный продукт — кизиловый лаваш. Для этого ягоды освобождают от косточек и уваривают до получения однородной массы. Затем ее раскладывают тонким слоем на досках и высушивают на открытом воздухе. Концентрат содержит до 40% сахаров и богат витаминами. Кроме ценных вкусовых свойств он обладает противоцинготным действием.

Плоды кизила сушат, маринуют, перерабатывают на варенье и джем, пастилу и сок.

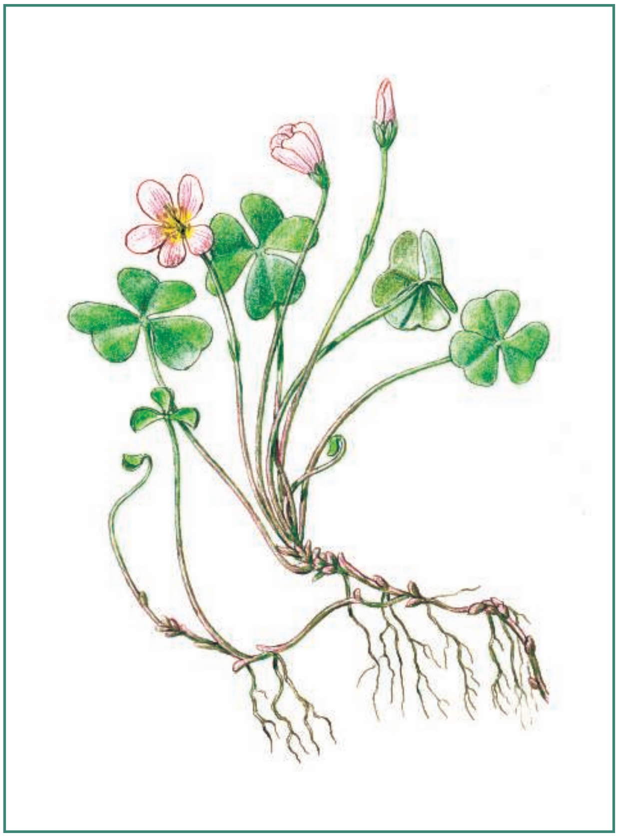
**Настой плодов.** 5—10 г сухих плодов на 200 мл кипятка, заваривают и пьют как чай. При поносе и желудочных кровотечениях.

## КИСЛИ́ЦА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ, *заячья капуста (Oxalis acetosella)*, семейство кисличных (*Oxalidaceae*)

Кто из нас в детстве не лакомился этим растением? Пожалуй, познание лесных трав, особенно в еловом лесу (где они немногочисленны и заметны), начинается с кислицы. Чтобы получить достаточное количество полезной массы, необходимо собрать множество крохотных, почти невесомых растеньиц.

Кислица — многолетнее травянистое, почти бесстебельное растение, с тонким ползучим корневищем, на конце которого расположены цветоносные побеги высотой 8—12 см. Листья кислицы длинночерешковые, тройчатые, с выемкой (обратносердцевидные), напоминают клеверные. Цветки правильные, пятилепестковые, белые, с розовыми жилками, нежные. Цветет растение в мае. Чаще всего кислицу можно встретить в старых еловых лесах и тенистых местах с кислой реакцией почвы.

Как лекарственное средство кислицу используют только в народной медицине, чаще всего в свежем, но



Кислица обыкновенная (Oxalis acetosella)

иногда и в сушеном виде. Собирают растение в период цветения.

Кислица содержит аскорбиновую кислоту (витамин С) (до 150 мг%), каротин (провитамин А), рутин, органические кислоты (щавелевую, яблочную и другие), а также их соли.

Применяют растение против цинги и различных воспалений, обладает оно также антисептическими, мочегонными, желчегонными и антгельминтными (противоглистными) свойствами. Полезна кислица при атеросклерозе и нарушении обмена веществ, плохом аппетите, нарушениях пищеварения, обильной менструации. Действует как противоядие при отравлении тяжелыми металлами. Свежий сок обладает терапевтическим эффектом при раке губы и желудка, причем местные аппликации объединяют с приемом сока внутрь.

Измельченные свежие листья растения добавляют в салаты, супы как замену щавеля, используют как приправу к различным блюдам. Особенно полезны эти добавки весной, когда организм нуждается в витаминах и минеральных солях.

Следует избегать чрезмерного употребления кислицы, поскольку она раздражает почечную ткань. Безусловно, **противопоказана** она при щавелево-кислом диатезе.

**Настой листьев.** 1 столовую ложку свежих измельченных листьев заливают 400 мл кипятка. Настаивают 2 ч. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

**Настой листьев** (наружное). Тот же настой, но в двойной концентрации. Для полосканий и примочек.

## КЛЕ́ВЕР КРА́СНЫЙ (*Trifolium pratense*), семейство бобовых (*Fabaceae*)

Шаровидные соцветия (головки) клевера очень декоративны, радуют глаз и на поле, и на лугу, а достоинства этого типично лугового растения многочисленны и разнообразны: прекрасный медонос, лекарственное растение, замечательный корм для скота (введен в культуру), кроме этого, он еще и фиксатор азота — улучшает почву.

Отдаленный родственник бобовых культурных растений (гороха, фасоли, чечевицы) клевер — многолетнее травянистое растение, достигает высоты 40 см. Корень у

Клевер красный (Trifolium pratense)

него стержневой, листья (как и у всех клеверов) тройчатые, цветки — лилово-красные, реже темно-пурпуровые или белые, собраны в шаровидные соцветия. Цветет растение с мая по сентябрь. Клевер создает устойчивый луговой покров. Широко распространен в Европейской части России, Сибири, на Кавказе, Дальнем Востоке (здесь как заносное растение), по лугам, полянам, зарослям кустарников и опушкам лесов. За пределами России известен в Средней Азии и Казахстане.

Для лекарственных целей собирают соцветия-головки одновременно с верхними листочками в период цветения. Сначала их провяливают на солнце, затем сушат в хорошо проветриваемом помещении.

Соцветия содержат гликозиды, дубильные вещества, эфирное и жирное масла, витамины С, Е, $B_1$, $B_2$, каротин (провитамин А), органические кислоты и другие биологически активные соединения.

Опыт народной медицины рекомендует настои и отвары верхней части растения как мочегонное и потогонное средство. Они полезны при кашле, простуде, лихорадке, уменьшают отеки при сердечных, почечных заболеваниях, ревматизме и подагре. Припарки с отваром листьев прикладывают к опухолям и ранам, а свежий сок растения используют для лечения аллергических заболеваний. Растение абсолютно безопасно для лекарственного применения и побочных действий не вызывает.

Обычно пчелы заготавливают с 1 гектара зарослей красного клевера не более 25—30 кг меда, но если использовать длиннохоботных кавказских пчел и их помеси с обычными, то благодаря более глубокому проникновению хоботка улучшается опыление клевера, а медовая продуктивность зарослей возрастает до 240 кг с 1 гектара.

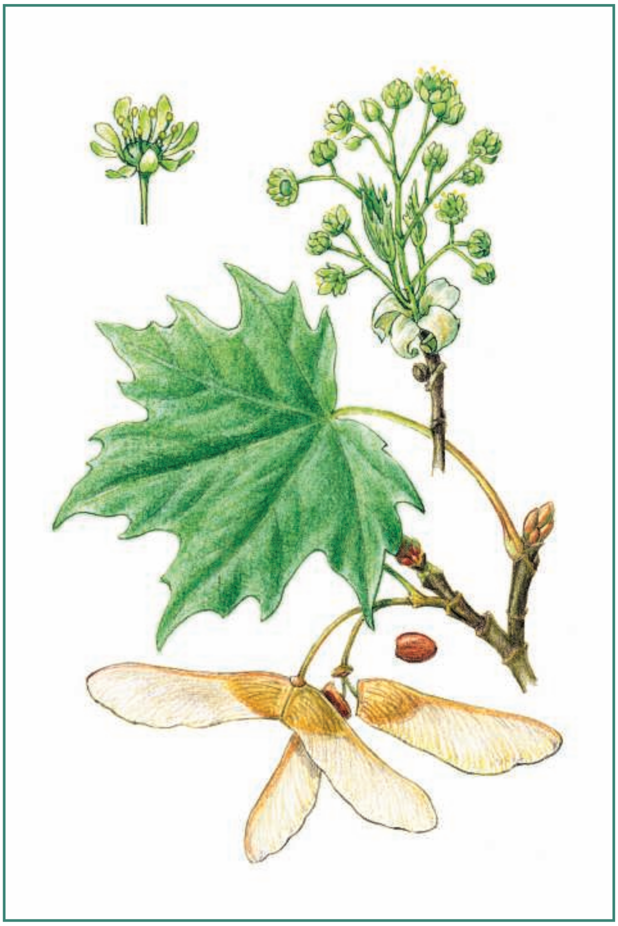
**Настой соцветий.** 3 чайных ложки сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 1 ч. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин. до еды.

**Настойка соцветий.** 40 г сырья на 0,5 л водки. Настаивают 10 недель. Пьют по 20 мл перед обедом либо перед сном при атеросклерозе (курс — 3 месяца с перерывом на 10 дней). При необходимости курс лечения повторяют через полгода.

## КЛЁН ОСТРОЛИ́СТНЫЙ, *клен платановидный* (*Acer platanoides*), семейство кленовых (*Aceraceae*)

Ажурная листва кленов необычайно хороша осенью в смешанном лесу: оранжевые и красноватые кроны деревьев горят огнем среди темно-зеленых елей. Красив в это время клен, но ненадолго. Задуют злые северные ветры, и все листья уже на земле, покрывают ее роскошным многоцветным ковром.

Клен остролистный — листопадное дерево высотой до 30 м и диаметром колонновидного ствола до 1—1,5 м. Крона у клена округло-цилиндрическая или шатровидная. Кора у молодых деревьев красновато-серая, а у старых — мелкотрещиноватая, серая. Листья крупные, длиной до 20 см, супротивные длинночерешковые, с 5—7 зубчатыми лопастями, а между ними — выемчатые. При срывании листьев из черешков вытекает млечный сок. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, правильные, обоеполые, собраны в прямостоячие щитковидные соцветия. Цветут в конце апреля — мае, одновременно с распусканием листьев. Плод — двойная крылатка длиной до 5 см, крылья расходятся под тупым углом. Плодоносит клен начиная с 25—30-летнего возраста. Живет до 150, иногда до 200 лет.


Клен остролистный (Acer platanoides)

Обитает только в Европейской части России, в лесной и лесостепной зонах; в степную зону заходит только по балкам и оврагам. Северная граница распространения клена проходит по линии Петрозаводск—Вологда—Вятка, далее по Уральскому хребту (западные склоны) и поворачивает к Самаре и Саратову. Клен остролистный широко используют в защитном лесоразведении и как парковое дерево.

В народной медицине применяют сок клена и молодые листья.

Известно, что сок содержит сахар (1,4%) и каучук (1,1%), а листья — дубильные вещества, каучук, алкалоиды, каротин (провитамин А) (до 13,2 мг%) и аскорбиновую кислоту (витамин С) (до 270 мг%).

Препараты клена остролистного обладают антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим, мочегонным и желчегонным действием. Свежий сок чрезвычайно полезен как общеукрепляющее средство. Его пьют при радикулитах, готовят из него квас и другие напитки. Настой и отвар листьев принимают внутрь как тонизирующее средство при желтухе (гепатите), почечнокаменной болезни, а также при заболевании цингой. В народной медицине Германии настой молодых листьев считают хорошим средством для усиления половой деятельности у мужчин.

Медовая продуктивность цветущего клена весьма высокая: до 200—250 кг с 1 гектара насаждений. Мед светлый, имеет прекрасные вкусовые качества. В отдельные годы во время цветения клена сильные пчелиные семьи заготавливают до 8—10 кг меда.

**Настой листьев.** 1 столовая ложка свежих измельченных или сухих листьев на 200 мл кипятка. Отжимают, пьют в охлажденном виде по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

**Настойка листьев.** 20 г листьев на 100 мл водки. Настаивают 3—4 дня. Пьют по 20—30 капель 3 раза в день перед едой.

## КЛЮ́КВА БОЛО́ТНАЯ, *клюква четырехлепестная* (*Oxycoccus palustris*, синоним — *O. quadripetalis*), семейство вересковых (*Ericaceae*), или брусничных (*Vacciniaceae*)

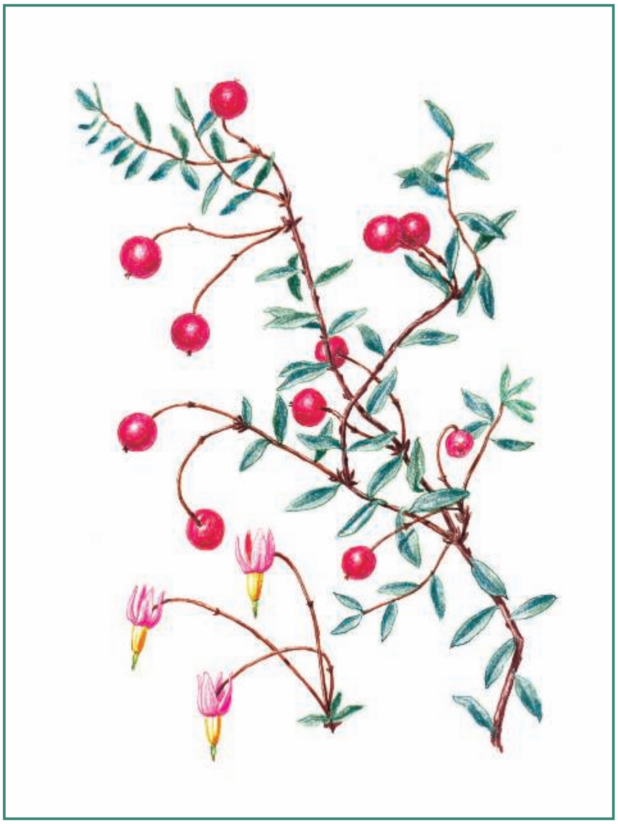
В сентябре—октябре на моховых болотах средней полосы России и в тундре рассыпаны рубиново-красные ягоды. Возьмешь одну, а за ней тянется тонкий, как ниточка, стебель, на котором, словно бусы, нанизаны вереницы ягод. Это клюква — полезнейшее растение.

Клюква — многолетний стелющийся кустарничек. Стебель растения достигает длины 60 см, нитевидный, с кожистыми узколанцетными листьями. Края листьев загнуты книзу. Цветки четырехлепестные (отсюда одно из названий вида), розовые, цветут в мае. Плод — темно-красная сочная ягода, созревает в сентябре—октябре. После первых заморозков клюква готова к сбору. Распространена широко, в холодном и умеренном поясах Евразии и Северной Америки.

Ягоду собирают осторожно, стараясь не мять, поскольку, мятая, она сохраняется плохо. Свежесобранные ягоды засыпают в лукошки и решета и хранят при нулевой температуре. Иногда клюкву засыпают в мешки, заливают водой и замораживают. В таком виде ягоды можно сохранять долго и они не теряют своих вкусовых и лечебных качеств.

Весной, после таяния снега, можно опять собирать ягоду — перезимовавшая, она гораздо слаще.

Клюква — кладезь веществ, полезных для организма: ее ягоды содержат витамины, сахара, органические кислоты, дубильные и пектиновые вещества, микро- и макроэлементы. Ягоды с давних пор используют народные целители, находит применение клюква и в научной медицине.



Клюква болотная (Oxycoccus palustris)

Клюква освежает, тонизирует, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает пищеварение и снижает жар. Антицинготные свойства клюквы были хорошо известны нашим предкам. Она резко улучшает состояние при гипо- и авитаминозах. Полезна ягода как мочегонное и бактерицидное средство; ее используют для профилактики и лечения болезней почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря. Ее назначают больным после некоторых тяжелых операций. Лечит клюква и гастриты с пониженной кислотностью, а также начальные стадии панкреатита. Сок ягоды с медом полезен при ангинах, кашле и ревматизме, помогает он и при повышенном артериальном давлении.

**Противопоказано** употребление клюквы больным с язвой желудка и острыми воспалительными процессами пищеварительного тракта.

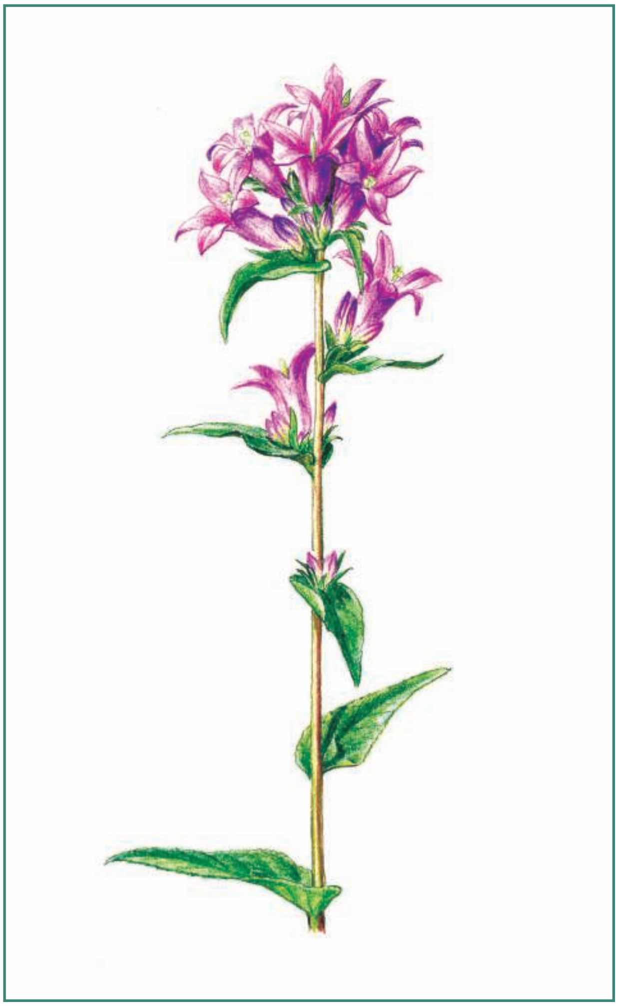
Ягоды клюквы едят свежими, иногда подслащивая сахаром, делают из них сок, морс, кисель, варенье, желе и мармелад. Используют ягоды и при засолке капусты. Иногда из клюквы варят варенье с грецкими орехами — объедение!

В связи с осушением болот клюква сокращает свой ареал, поэтому создают специальные плантации, где ягоду выращивают в культуре. Урожайность при этом возрастает в 50—100 раз, да и ягода гораздо крупнее и не теряет своих лечебных и вкусовых качеств.

## КОЛОКО́ЛЬЧИК СБО́РНЫЙ, *колокольчик скученный* (*Campanula glomerata*), семейство колокольчиковых (*Campanulaceae*)

Колокольчики, а их много видов, всегда привлекают внимание людей. Пожалуй, они одни из первых растений, с которыми знакомятся дети. Форма цветков колокольчиков настолько характерна, что не надо говорить, откуда произошло название рода. Не обошли вниманием растение поэты и художники.

Кокольчик сборный встречается не так часто, как привычный для нас колокольчик раскидистый, однако довольно обычен на лугах, лесных полянах и опушках. Это многолетнее травянистое растение высотой 25—80 см. Корневище у него толстое, деревянистое. Стебель простой, иногда красноватый, слегка гранистый, опушенный волосками. Листья зеленые, снизу городчато-пильчатые, опушенные или шероховатые. Нижние — продолговато-яйцевидные или продолговато-ланцетные, с округлым или сердцевидным основанием; верхние — яйцевидные или яйцевидно-ланцетные, сидячие. Цветки темно-фиолетовые, их венчик до 1/3 по высоте разделен на доли. Соцветие прерывистое, цветки скучены в плотную верхушечную головку и густые пазушные пучки. Цветут с июня до сентября. Плод — коробочка. Распространен этот колокольчик по всем областям средней полосы Европейской части России.



Колокольчик сборный (Campanula glomerata)

Целебна надземная часть растения, которую срезают во время цветения. Используют собранное сырье после сушки под навесами только в народной медицине.

В надземной части обнаружены алкалоиды (по другим данным, их там нет), флавоноиды: кверцетин, кемпферол; органические кислоты, а также каротин (провитамин А) и аскорбиновая кислота (витамин С).

Народным целителям известны антимикробные, противовоспалительные, седативные (успокаивающие) и обезболивающие свойства растения. Настой назначают внутрь при лихорадящих состояниях, ломоте в костях, кашле, мигрени, атеросклерозе, гепатите (желтухе), гастралгии, гиперполименореи (обильной менструации). Ванны из настоя рекомендуют для облегчения состояния больных эпилепсией (в спокойный период). Наружно используют настой травы при стоматитах, гингивитах, ангине (компрессы, обмывания и полоскания). Свежие листья (или высушенные и распаренные) прикладывают к коже при рожистом воспалении, фурункулах, язвах, панарициях и гнойных ранах. Ванны из отвара травы в сочетании с приемом настоя внутрь назначают при различных нервных расстройствах, в том числе и у детей.

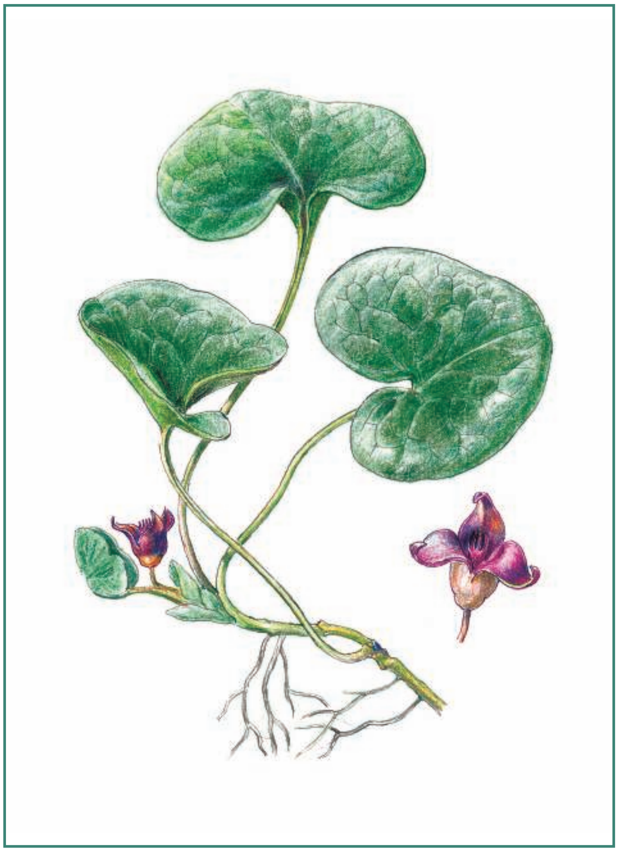
**Настой травы.** 2 чайных ложки сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 2 ч. Пьют по 1 столовой ложке трижды в день.

## КОПЫ́ТЕНЬ ЕВРОПЕ́ЙСКИЙ (*Asarum europaeum*), семейство кирказоновых (*Aristolochiaceae*)

Чаще всего это растение используют как антиалкогольное средство, однако у него есть и другие не менее важные достоинства. Копытень европейский интересен еще и тем, что это, пожалуй, единственная лиана в нашей средней полосе. Высота растения 5—10 см, оно имеет ползучее разветвленное корневище. Стебель лежачий, листья прикорневые, длинночерешковые, почковидно-сердцевидные, цельнокрайние, кожистые, вечнозеленые. Цветки двуполые, правильные, одиночные, на коротких, поникших цветоножках, расположены между листьями, вблизи поверхности почвы, невзрачные, буровато-красноватые, трехлепестковые. Цветут в мае—июне. Плод — коробочка, созревает в июле—августе.

Все источники указывают на то, что копытень растет в широколиственных и смешанных лесах. Да, он там встречается. Однако в хвойных, чаще еловых лесах поражает сплошное ковровое покрытие из этого растения.

Для лечебных целей собирают листья и корневища с корнями в период цветения. Сушат собранное сырье в за-



Копытень европейский (Asarum europaeum)

тененном, хорошо проветриваемом месте, отдельно от других трав, поскольку копытень токсичен. Химический состав сырья весьма сложен: корни содержат эфирное масло (1%), алкалоиды, главными из которых являются азарон и его производные (в большом количестве). Листья копытня содержат алкалоиды, флавоноиды и органические кислоты.

Чаще всего копытень используют как рвотное и отхаркивающее средство. Наиболее сильным рвотным действием обладают корневища с корнями и свежеистолченные листья (используют в лечении алкоголизма). Порошок сухих листьев обладает послабляющими свойствами. Корни настолько ядовиты, что вызывают рвоту даже при незначительном приеме (5 г порошка сухих корней).

Было бы ошибочным думать, что копытень — только антиалкогольное средство. Установлено, что он улучшает деятельность сердца, сужает артериальные сосуды, повышает тонус венозных сосудов и несколько повышает артериальное давление, действует желчегонно, мочегонно, антгельминтно, противовоспалительно и успокаивающе. Кроме того, он регулирует работу желудка и нормализует менструации. Доказано экспериментально, что применение копытня дает положительный эффект при язвенной болезни желудка, заболеваниях печени и мочевого пузыря, хронических экземах, главным образом нервного происхождения. Копытень используют при бронхитах.

Для лечения алкоголизма используют свойство растения вызывать рвоту. Столовую ложку отвара — 5 г сухого корневища на 200 мл воды (передозировка недопустима!) смешивают со 100 мл водки и предлагают больному. Смесь вызывает рвоту. Срок лечения — несколько дней, до появления стойкого отвращения к алкоголю.

**Противопоказания к лечению препаратами копытня — беременность и стенокардия.**

В народной медицине используют также настой листьев для заживления ран.

**Настой корней.** 2 г сырья на 200 мл кипятка. По столовой ложке 2 раза в день как отхаркивающее средство.

**Настойка корней.** 20 г сырья (корней) на 200 мл спирта. Принимать по 15—20 капель 3 раза в день как отхаркивающее средство.

**Настой листьев.** 1 г сырья на 200 мл кипятка, по 1 столовой ложке 3 раза в день, при гипотонии.

**Отвар кореньев.** 2 г сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 10 мин., охлаждают. По 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, при скудных менструациях.

Свежие измельченные листья накладывают на пораженные экземой места.

## КОРИА́НДР ПОСЕВНО́Й, *киндза* (*Coriandrum sativum*), семейство сельдерейных (*Apiaceae*), или зонтичных (*Umbelliferae*)

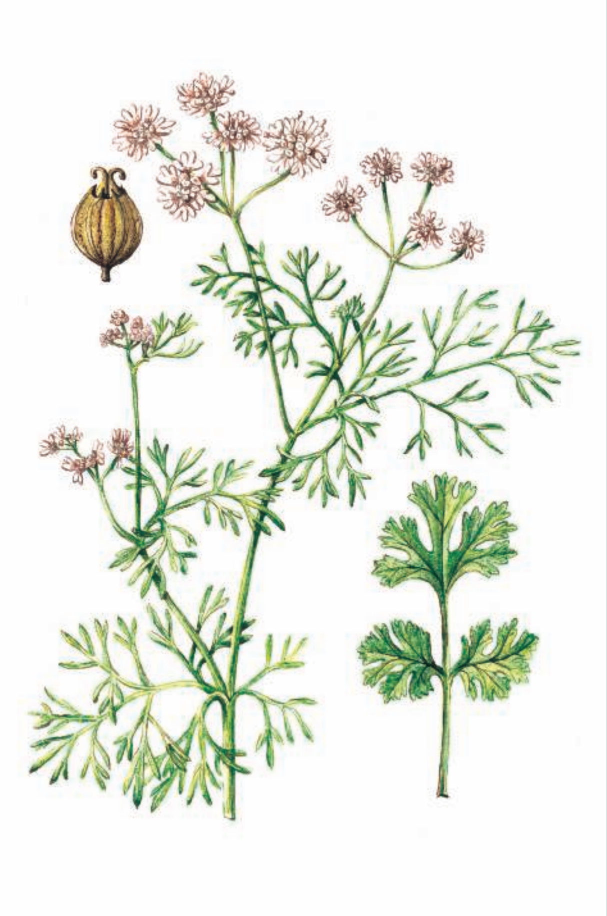
Любители, «бородинского» хлеба знают, что аромат ему придают семена кориандра. Все-таки замечательно семейство сельдереевых своими представителями. Многие зонтичные растения человек издавна использует как пряности: укроп, тмин, анис, пастернак... А вот еще и кориандр. Пожалуй, кориандр — одно из древнейших пряных растений. Во всяком случае, упоминания о нем есть в Ветхом Завете и санскритских источниках. Происходит кориандр из Восточного Средиземноморья, а культивируют его во многих странах: выращивают на огородах и плантациях как эфирно-масличное, лекарственное и пряное растение.

Кориандр — травянистый однолетник высотой 50—120 см, с прямостоячим, ветвящимся наверху стеблем. Нижние листья его цельные или трехраздельные, верхние — перисто-рассеченные. Цветки бело-розовые, мелкие, собраны в сложные зонтики. Цветет растение в июне—июле.

Кориандр срезают по мере созревания семян, связывают в пучки, просушивают на воздухе, в тени, и обмолачивают.

Семена содержат эфирное масло — основное действующее вещество растения, витамин С, сахара, крахмал, дубильные, пектиновые и другие вещества.

В медицине применяют настой семян кориандра, который обладает спазмолитическими, антисептическими и болеутоляющими свойствами. Настой улучшает пищеварение (возбуждает аппетит и усиливает секрецию желез



Кориандр посевной (Coriandrum sativum)

пищеварительного тракта). Как антисептик, он способствует заживлению ран и язв. Настой действует также желчегонно, полезен при метеоризме, снимает боли при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. В народной медицине давно подмечены успокаивающие (седативные) свойства растения — тот же настой используют при истерии и повышенной нервной возбудимости.

Для улучшения вкуса и запаха лекарственных форм в них часто добавляют порошок тонкоразмолотых плодов кориандра.

Пряная зелень растения, более известная под названием киндза, хороша как приправа к мясным, рыбным и бобовым блюдам, а эфирное масло, получаемое из семян, используют в парфюмерии и ликероводочном производстве. Сами семена применяют в хлебопечении («бородинский» хлеб) и кондитерском деле.

Цветки кориандра обильно выделяют нектар и привлекают пчел. На 100 $м^2$ цветущего массива растения можно насчитать до 2,5 тысячи работающих пчел. Кроме сбора нектара, крылатые труженицы обеспечивают и опыление, а следовательно, и урожай семян. Во время цветения кориандра масса улья ежедневно возрастает на 3,5—5 кг, а с 1 гектара зарослей пчелы собирают до 300—500 кг светлого меда специфического аромата и вкуса.

**Настой семян.** 1 столовая ложка измельченных семян на 400 мл кипятка. Настаивают 1 ч, пьют по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

## КОРОВЯ́К ГУСТОЦВЕТКО́ВЫЙ, *коровяк скипетровидный* (*Verbascum densiflorum*, синоним — *V. thapsiforme*), семейство норичниковых (*Scrophulariaceae*)

Видовой эпитет скипетровидный как нельзя лучше подходит к этому представителю семейства норичниковых. Длинные кистевидные соцветия растения действительно несколько напоминают регалию царской власти — скипетр.

Коровяк скипетровидный — двулетнее (иногда однолетнее), войлочно-опушенное растение высотой 50—180 см. Стебель прямой, реже разветвленный в верхней части. Листья продолговато-эллиптические или яйцевидно-ланцетные, крупные. На фоне темной зелени листьев желтые соцветия коровяка выглядят очень декоративно. Желтые цветки распускаются по очереди, снизу вверх, поэтому увидеть цветущее растение можно в июне—июле, а иногда оно еще доцветает в августе. Плод — коробочка. Встречается коровяк не очень часто, зато группами; обычен на песчаных почвах по лугам, опушкам лесов, вдоль проселочных дорог. Распространен в южной части средней полосы России, а за ее пределами — в Белоруссии, Украине и странах Прибалтики.

Ранее коровяк входил в Государственную Фармакопею, сейчас его используют только в народной медицине. Для лечебных целей собирают цветки, но только венчики, предварительно отделив их от чашечки. Заготавливают сырье в сухую солнечную погоду в первой половине дня. Сушат цветки немедленно и как можно быстрее, на открытом воздухе или в теплом помещении с хорошей вентиляцией. Хранят готовое сырье в стеклянных флаконах с притертой пробкой. Срок хранения — 1 год.

Сырье коровяка содержит слизистые вещества, сапонины, около 11% сахаров, гликозиды, алкалоиды, каротиноиды, дубильные вещества, витамин С и следы эфирного масла.

Препараты коровяка обладают мягчительным, отхаркивающим и спазмолитическим действием, снимают отеки, уменьшают боли. Настойку цветков коровяка используют для натираний при невралгии, порошком сухих цветков присыпают раны и язвы. Отваром цветков моют голову при перхоти и облысении. Настой цветков применяют для полоскания полости рта при воспалительных явлениях, а также для ванн при диатезе (золотухе). Сидячие ванны из цветков или корней растения хорошо помогают при защемлении геморроидальных узлов.

В составе сборов коровяк применяют для лечения различных заболеваний дыхательных путей, а также эмфиземе и воспалении легких. Цветки растения входят в

Коровяк густоцветковый (Verbascum densiflorum)

состав грудных чаев. Противопоказания к применению коровяка не известны.

К сожалению, для пчел коровяк — плохой источник нектара, некоторые его виды (а их несколько) нектар вообще не выделяют. Зато пыльцы с растения пчелы собирают достаточно.

**Настой цветков.** 1 столовая ложка сухих цветков на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин. Пьют по 1 столовой ложке через 3 ч при заболеваниях органов дыхания и как мягчительное средство.

**Настой цветков или корней** (наружное). 4—5 горстей цветков или сухих мелкораздробленных корней заваривают 5 л кипятка, настаивают 2 ч. Используют для сидячих 15-минутных ванн при защемлении геморроидальных узлов.

## КОРОСТА́ВНИК ПОЛЕВО́Й (*Knautia arvensis*), семейство ворсянковых (*Dipsacaceae*)

Поздней осенью, в октябре, после крепкого утренника часто можно увидеть по опушкам и на лесных полянах это растение. Удивительно: казалось бы, заморозок убил уже все живое, а это — еще цветет! Короставник — последний привет ушедшего лета. Мало еще какое растение может поспорить с ним в морозоустойчивости, пожалуй, только луговой сивец, кстати, из того же семейства.

Короставник полевой — многолетнее травянистое растение высотой 30—100 см, густо покрытое щетинистыми волосками. Стебель его прямостоячий, в верхней части обычно ветвящийся. Листья, в зависимости от их расположения, от цельных и почти цельнокрайних до глубокоперистораздельных. Цветки синевато-лиловые, грязно-розовые или грязно-желтые. У краевых цветков в соцветии венчик сильно увеличен. Цветет короставник с начала лета до глубокой осени — по лугам, опушкам, кустарникам,

Короставник полевой (Knautia arvensis)

залежам, склонам холмов и паровым полям. Плод — семянка. Кроме крайних северных районов и Арктики широко распространен в Европейской части России, есть в Западной Сибири и на Дальнем Востоке (занесенное). За пределами России короставник обитает в Украине, Белоруссии, Литве. Растение применяют только в народной медицине.

Народные целители используют надземную часть растения. Для приготовления лекарственных препаратов ее собирают во время цветения, но, конечно, не позднее осенью. Сушат под навесом на открытом воздухе.

Трава содержит сапонины, горькие и дубильные вещества, сахара и каротин (провитамин А) (до 140 мг%).

Настой травы короставника способствует выведению из организма токсичных продуктов обмена веществ, причем не только тех, которые появляются в результате нормальных процессов метаболизма, но и тех, которые возникают при патологических изменениях в различных органах. Известны отхаркивающие, антисептические, противовоспалительные свойства настоя. Назначают его внутрь при кашле, бронхите, воспалении мочевого пузыря, хронических аллергических дерматитах, трещинах заднего прохода и как противозудное средство. Полезен настой при различных кожных заболеваниях — в этих случаях его используют как наружное. Порошок травы обладает инсектицидными свойствами, его применяют для уничтожения блох.

Интересно, что существуют различные трактовки происхождения названия этого растения. Есть версия, согласно которой короставник растет на «следах», оставленных коровами. Более правильно, вероятно, утверждение, что «короставник» происходит от «короста» — засохшее отделяемое при различных кожных заболеваниях. Народный опыт лечения говорит именно об этом.

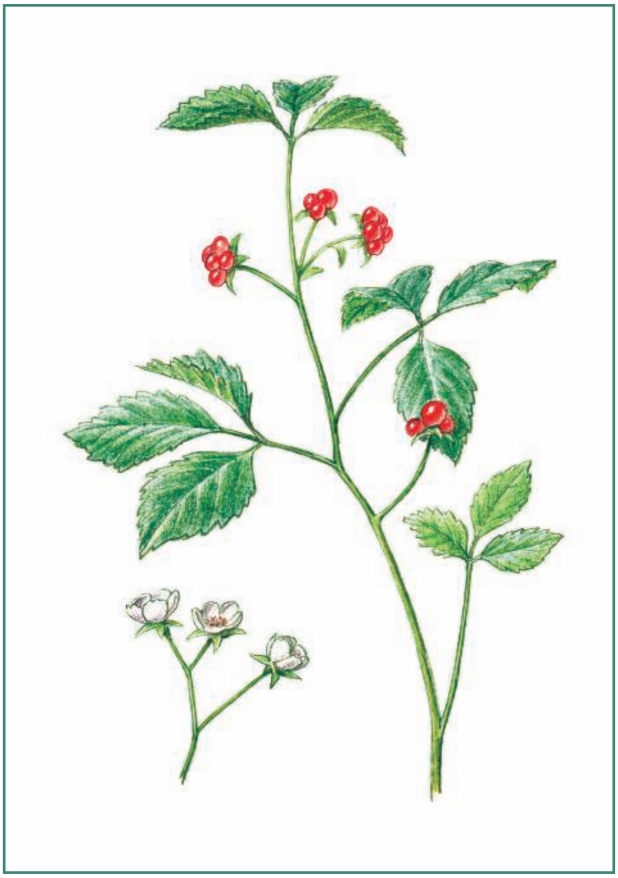
Не только людей радует короставник осенью. Медоносные пчелы спешат к растению за последним взятком. Короставник щедр — не только нектар, но и пыльцу он дарит этим замечательным насекомым. Медовая продуктивность растения достигает 150 кг с 1 гектара.

**Настой травы.** 4 чайных ложки сырья на 400 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане, процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема и пьют по 1/2 стакана 4 раза в день.

## КОСТЯНИ́КА КАМЕНИ́СТАЯ (*Rubus saxatilis*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Хороши рубиновые ягоды костяники — освежают, утоляют жажду, вот только косточка великовата. Отсюда и родовое название растения. Ближайшая родственница малины и ежевики, костяника не вышла ростом. Всего на 10—30 см над землей поднимаются ее плодоносные побеги, зато размножается она гораздо быстрее малины — укореняющиеся усы-побеги растут со скоростью 3—4 см в сутки.

Костяника — многолетник. Все растение густо опушено волосками и покрыто многочисленными шипиками, шершавое на ощупь. Листья тройчатые, опушенные, особенно густое опушение с обратной стороны. Цветки белые, в редких кистевидных соцветиях, иногда одиночные. Цветет костяника в июне—июле, плоды (сочные костянки) созревают в июле—августе. В средней полосе России и в Сибири она обычна в широколиственных и светлохвойных лесах. На север заходит примерно до широты Архангельска.



Костяника каменистая (Rubus saxatilis)

Соплодие костяники сбито настолько плотно, что отдельные ягоды от тесноты становятся гранеными. Не случайно замечательный фенолог Д. П. Зуев называл костянику гранатом Севера.

Для лечебных целей в народной медицине используют сок плодов растения и отвар листьев. Плоды содержат флавоноиды, витамин С (аскорбиновую кислоту) (до 150 мг%), другие витамины, пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты, а трава — алкалоиды, флавоноиды, дубильные вещества и витамины.

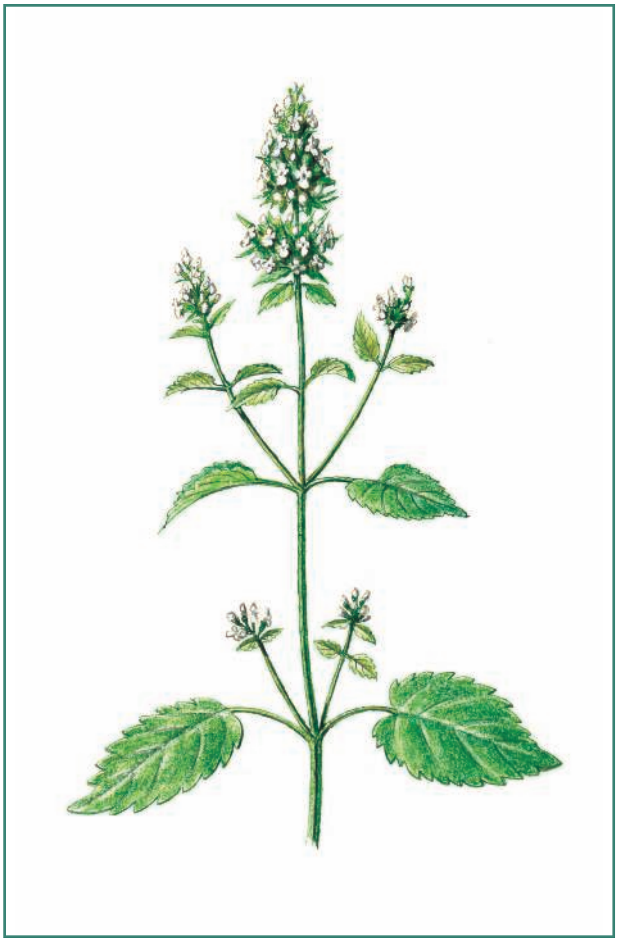
Сок плодов обладает антицинготными и протистоцидными свойствами (убивает простейших). Пьют его при малокровии, анемии и нарушении обмена веществ. Отваром травы (3 столовых ложки сырья на 400 мл кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин.) моют голову при себорее.

Пищевые достоинства костяники весьма высоки. Из нее готовят замечательные кисели, соки, компоты, морсы и желе. Сухие семена, размолотые в муку, добавляют в тесто при выпечке кондитерских изделий. Вот только свежие ягоды нельзя хранить долго — они быстро мнутся и слеживаются.

Есть у костяники еще одно замечательное свойство: она служит барометром — помогает узнавать погоду. Если ее листья скручены — ждите сухой погоды, можно косить и убирать сено, а расправились — быть перемене, зарядит дождь.

## КОТÓВНИК КОШÁЧИЙ, *котовник лимонный* (*Nepeta cataria*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

Богато семейство яснотковых ароматическими растениями: среди них мята и мелисса, иссоп и змееголовник. Но вот еще одно, пожалуй не уступающее им по приятному и сильному запаху, — котовник кошачий.



Котовник кошачий (Nepeta cataria)

Это травянистый многолетник высотой 45—100 см. Листья растения длинночерешковые, треугольно-сердцевидные, заостренные, снизу серовойлочные, с крупными косыми зубцами. Стебель обычно ветвистый, опушен серыми мягкими волосками. Цветки белые или бледно-розовые, неправильные; нижняя губа венчика с пурпуровыми крапинками. Цветут с середины июня до сентября. Обитает котовник во всех областях средней полосы России, в северной части — изредка по садам, огородам, сорным местам. Растение с сильным лимонным запахом. Прекрасный медонос, эфирно-масличное и лекарственное растение. В южных областях России введен в культуру и приобретает все большую популярность.

С лекарственными целями котовник применяют только в народной медицине. Для приготовления целебных препаратов используют надземную часть растения, собранную во время полного цветения. Сырье сушат под навесом, на открытом воздухе, следя за тем, чтобы оно не почернело, поэтому его время от времени переворачивают.

В надземной части котовника обнаружены эфирное масло (до 0,7%), содержащее гераниол, цитраль, лимонен и другие компоненты, дубильные и горькие вещества, гликозиды, сапонины и витамин С.

В опытах на животных установлено, что настой травы котовника обусловливает увеличение амплитуды сердечных сокращений приблизительно на 40%, причем это сопровождается ускорением сердечного ритма. Следовательно, при тахикардии это средство противопоказано, а при брадикардии — полезно. Известна желчегонная и антимикробная активность настоя. Употребляют настой также при сердечных неврозах, плохом аппетите и гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока. Назначают это средство при запорах и атонии кишечника, застойных явлениях в желчном пузыре и желчевыводящих путях. Полезно применение настоя при кашле, одышке, бронхите. Пьют его при истерии и депрессивных состояниях. Помогает он при нерегулярной менструации, а также как «кровоочистительное» средство при фурункулезе. Наружно его используют для лечения гнойничковых кожных заболеваний.

Как эфирно-масличное растение котовник применяют для ароматизации вермута, безалкогольных напитков, шампуней, туалетной воды; трава растения при добавлении в чай придает ему сильный лимонный аромат. Сухие листья используют для отдушки уксуса и в кулинарии — для приготовления салатов, соусов, ароматизации мясных и рыбных блюд, а также блюд из дичи.

Водный настой растения применяют как хороший инсектицид.

Благодаря долгому цветению котовник кошачий — излюбленное место пребывания пчел. Медовая продуктивность его высокая — до 400 кг меда с 1 гектара. Пчеловоды используют ароматические свойства растения для того, чтобы привлечь или успокоить пчел, натирают травой котовника руки, рамки, роевни. Мед котовника янтарный, с лимонным ароматом, очень приятный на вкус, кристаллизуется в светло-кремовую мелкозернистую массу.

**Настой травы.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по полстакана 3 раза в день.

## КОША́ЧЬЯ ЛА́ПКА ДВУДО́МНАЯ (*Antennaria dioica*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Есть растения, которые приятно взять в руки. К таким относится и кошачья лапка: так и хочется погладить пушистые соцветия, действительно напоминающие кошачьи лапки (без когтей).

Кошачья лапка — травянистый многолетник высотой 10—25 см. Это растение с лежачими побегами и прикорневыми розетками листьев, двудомное. Цветоносный побег прямой, неветвистый. Стеблевые листья или голые с обеих сторон, или беловойлочные, линейные или линейно-ланцетные, прижатые к стеблю. Прикорневые листья лопатовидно-обратнояйцевидные. Цветки розовые, реже белые, в корзинках, собранных в щитковидно-головчатые соцветия. Цветут в мае—июне. Обитает кошачья лапка на песчаных местах, сухих лугах и опушках, в светлых, чаще сосновых лесах, на бедных почвах. К югу и юго-востоку средней полосы растение встречается реже.

Кошачья лапка двудомная (Antennaria dioica)

Для изготовления лекарственных препаратов собирают надземную часть растения или только соцветия в самом начале цветения. Затем кошачью лапку сушат в тени на открытом воздухе либо в помещении с хорошей вентиляцией. Употребляют растение только в народной медицине.

В состав травы входят дубильные и смолистые вещества, сапонины, витамин К и фитостерин.

Экспериментально установлено, что кошачья лапка действует желчегонно и кровоостанавливающе. По кровоостанавливающему действию она сильнее адреналина и хлористого кальция, поэтому настои травы используют при самых различных кровотечениях (кишечных, желудочных, носовых, маточных, геморроидальных и других). Как желчегонное средство отвары цветков кошачьей лапки применяют для лечения гепатитов и холециститов. Рекомендуют настои также при гипертонической болезни, заболеваниях верхних дыхательных путей и расстройствах кишечника (поносах). Народные целители назначают наружно и внутрь настои и припарки из травы кошачьей лапки при аллергических дерматитах.

**Настой травы.** 10 г сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Принимают по 1 столовой ложке через 1—2 ч как кровоостанавливающее средство.

**Отвар цветков.** 8 г сухих соцветий на 200 мл кипятка. Отваривают 5 мин. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день как желчегонное средство.

**Наружное.** Остатки травы после процеживания настоя используют для припарок (2—3 раза в день). При аллергических дерматитах.

## КРАПИ́ВА ДВУДО́МНАЯ (*Urtica dioica*), семейство крапивных (*Urticaceae*)

Если это растение разрастется на тучной земле, то бороться с ним на огороде или садовом участке чрезвычайно трудно. Добавим, что общаться с крапивой при ее прополке лучше в рукавицах — все с детства знают, насколько свирепо жалит это растение.

Крапива двудомная — многолетнее травянистое растение высотой до 150 см. Стебель у нее с неясно выраженными четырьмя гранями, разветвляющийся. Листья черешковые, супротивные, яйцевидно-ланцетные, длиной до 14 см, а шириной — до 4 см. На вершине они заостренные, а по краям зубчато-пильчатые. Цветки желто-зеленые, мелкие, в разветвленных колосовидных соцветиях, расположены в пазухах листьев, цветут в июне—августе. Плод — орешек. Все растение покрыто стрекающими желёзками, а корневище у двудомной крапивы очень длинное и шнуровидное, поэтому борьба с ней на садовых участках сложна. Крапива широко распространена по всей Европейской части России, среди кустарников, на влажных местах, вдоль дорог, на замусоренных местах.

Крапива двудомная (Urtica dioica)

Крапиву (ее листья, корни и семена) с давних пор используют в народной и научной медицине. Листья собирают во время цветения растения, отделяя их от стеблей, и недолго сушат в тени. Хранят сырье в затемненных помещениях. Брикетированные листья крапивы есть в продаже в специализированных аптеках. Срок их хранения — 2 года.

Корневища заготавливают осенью, расстилают на открытом воздухе и сушат. Семена собирают в период их полной зрелости. Корневища и семена в научной медицине не используют.

Листья крапивы двудомной содержат дубильные вещества, каротиноиды, витамины С, $B_2$, $B_6$, органические кислоты, микро- и макроэлементы. В свежих листьях, кроме того, есть витамин К, который при сушке разрушается. Корневища содержат дубильные вещества, алкалоид никотин и витамин С, а семена — жирное масло (до 33%).

Крапива двудомная обладает кровоостанавливающим, мочегонным и общеукрепляющим действием. Настой листьев усиливает деятельность сердечно-сосудистой системы, активизирует обмен веществ, стимулирует заживление ран. Препараты крапивы активно способствуют кроветворению, увеличивают количество красных кровяных телец (эритроцитов) и нормализуют состав крови. Они уменьшают количество сахара в крови (полезны при диабете), восстанавливают нарушенные слизистые оболочки кишечника, нормализуют менструальный цикл.

Двудомная крапива — витаминное растение.

Как кровоостанавливающее средство настои растения применяют в случае легочных, кишечных, маточных и геморроидальных кровотечений. Используют крапиву также при недостатке железа в организме, холециститах, гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушениях пищеварения и гиповитаминозе. У кормящих матерей крапива двудомная увеличивает количество молока.

Растение входит в состав многих желудочных, слабительных и витаминных чаев. Используют его и в готовых формах: крапива — необходимый компонент препарата аллохол, который применяют для лечения холециститов, гепатитов и хронических запоров.

В состав профилактического лечебного питания включают салаты из молодых листьев крапивы, заправляют ею витаминные весенние щи.

Препараты из листьев крапивы используют в косметологии и дерматологии: для лечения угрей, облысения, гнездовой плешивости и себореи. Свежий сок растения применяют для лечения ран, варикозных язв и пролежней.

**Настой листьев.** 2 столовых ложки сухого сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин., пьют по 1/4 стакана 3—5 раз в день до еды.

**Свежий сок крапивы.** По 1 чайной ложке 3 раза в день.

**Наружное.** При миозитах и суставном ревматизме жалят свежей крапивой больные места.

Использование препаратов крапивы двудомной внутрь **категорически противопоказано** при гинекологических заболеваниях (полипы и различные заболевания яичников, опухоли матки).

## КРАПИ́ВА ЖГУ́ЧАЯ (*Urtica urens*), семейство крапивных (*Urticaceae*)

В отличие от крапивы двудомной, крапива жгучая — однолетник, однако ростом пониже и нрав у нее более злой, чем у ее предшественницы. Стебель растения прямостоячий, четырехгранный, высотой 15—60 см. Листья цельные, супротивные, эллиптически-яйцевидные, острозубчатые по краю, длиной 4—5 см. Цветки светло-зеленые, мелкие, собраны в пазушные мутовчатые соцветия. Плод — семянка. Все растение покрыто стрекающими волосками (желёзками); цветет в мае—июне. Обычно по сырым местам, около водоемов, во влажных лесах, садах, среди кустарников, около жилья.

Для лечебных целей заготавливают листья крапивы, которые собирают во время ее цветения. Сушат сырье в

Крапива жгучая (Urtica urens)

тени, по возможности быстро, чтобы сохранить как можно больше активно действующих веществ. Срок хранения — 2 года. Растение применяют только в народной медицине. Химический состав крапивы жгучей почти такой же, как и у крапивы двудомной.

Народные целители используют растение наряду с крапивой двудомной, но некоторые из них считают, что она более эффективна при отдельных заболеваниях, например аллергии, нервных расстройствах и ряде кожных заболеваний.

Крапиву жгучую используют в пищу: из молодых листьев готовят салаты, приправы к мясным блюдам, смешивая со щавелем, добавляют в щи и овощные супы.

Дозировка крапивы жгучей для настоев та же, что и у крапивы двудомной.

## КРОВОХЛЁБКА ЛЕКА́РСТВЕННАЯ (*Sanguisorba officinalis*), семейство розовых (*Rosaceae*)

На лугах, чаще заливных, а также на влажных полянах и берегах водоемов можно встретить удивительное растение. Его головчатые соцветия, обычно колосовидные, плотно сбитые, темно-красные, напоминают сгусток запекшейся крови. Это кровохлебка лекарственная, многолетнее травянистое растение высотой 30—100 см. Листья у нее непарноперистые, остропильчатые по краям, сверху темно-зеленые, а снизу — сизо-зеленые. Корневище кровохлебки толстое, горизонтальное, с отходящими от него крупными корнями (диаметром до 1 см). Цветет с июня до августа. Плод — односемянный орешек. Кровохлебка распространена в Европейской части России (в северных областях редко), Сибири (северная граница обитания доходит до тундры) и на Дальнем Востоке.

Обычно для лекарственных целей используют корневища с корнями и надземные части растения. Корневища выкапывают осенью, в то время, когда надземная часть увядает. Корневища отряхивают от земли, моют в холодной проточной воде, затем провяливают 2—3 дня на солнце, после чего режут на куски длиной до 20 см и досушивают в теплом помещении либо в сушилке при температуре не выше 60 °C. Сырье годно для употребления в течение 5 лет. Брикеты корневищ продают в специализированных аптеках. Траву собирают в период цветения, срезают всю надземную часть. Сушат на открытом воздухе, в тени. Грубые стебли удаляют. Хранят полученное сырье в сухом темном помещении.

Корневища кровохлебки содержат дубильные вещества (до 25%), органические кислоты, эфирное масло, сапонины, горечи, флавоноиды, крахмал (около 30%), сахара (около 1%), щавелево-кислый кальций, витамин С (30—60 мг%). В надземной части обнаружены дубильные вещества, эфирное масло, крахмал, сахара, витамины С (до 900 мг%) и К, а также каротин (провитамин А).

Для медицинских целей используют высушенные куски корневищ с корнями. Настои и отвары корневищ кровохлебки обладают бактерицидным, вяжущим и сильным кровоостанавливающим действием. Особенно хорошо они помогают при амебной дизентерии. В научной медицине применяют экстракт и отвар корневищ растения при различных желудочно-кишечных заболеваниях, а также как сильное кровоостанавливающее средство при геморроидальных и маточных кровотечениях. Целебна кровохлебка и при закупорке (тромбозе) кровеносных сосудов конечностей. Наружно ее применяют для лечения трофических язв и ожогов, а в виде вяжущих полосканий — при стоматитах и гингивитах. По назначению врача настои и отвары корневищ кровохлебки используют при некоторых гинекологических заболеваниях.

В народной медицине отвары, настои корневищ, а иногда только надземной части применяют при тех же показаниях. Препараты кровохлебки **противопоказаны** при беременности.

В Сибири свежие молодые листья кровохлебки используют в пищу, по запаху и вкусу они напоминают свежие огурцы. Народности Севера замораживают корневи-

Кровохлебка лекарственная (Sanguisorba officinalis)

ща, затем обдают кипятком и варят их в молоке, предварительно измельчив.

Для пчел кровохлебка интересна главным образом как пыльценос, поскольку нектара выделяет очень мало.

**Отвар корневищ с корнями.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане в течение 20 мин., отжимают, процеживают, доводят до первоначального объема. Пьют по 1 столовой ложке 5—6 раз в день.

**Настой травы.** 1—2 столовых ложки сырья настаивают 8 ч в 400 мл холодной кипяченой воды, процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

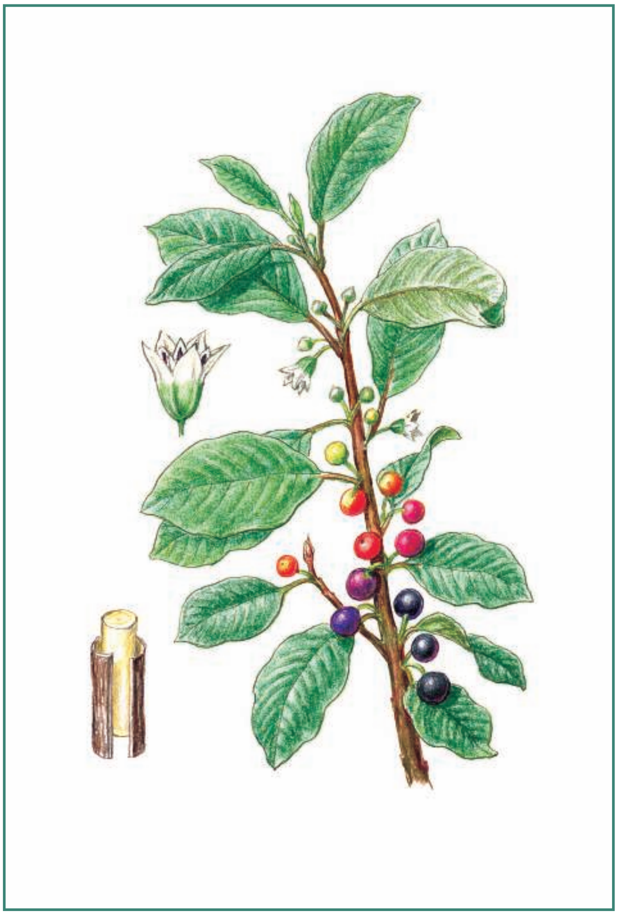
**Примочки, обмывания.** 50 г травы на 1 л воды. Готовят, как в предыдущей прописи.

## КРУШИ́НА ЛО́МКАЯ, *крушина ольховидная* (*Frangula alnus*), семейство крушиновых (*Rhamnaceae*)

С детства многим известно это невысокое дерево. Взрослые часто предупреждали: «Нельзя есть эти ягоды, они ядовитые». Однако любопытство пересиливало — может быть, все-таки не так страшно? Украдкой срывали одну-две ягодки — и разочарование: водянистая, сладковато-пресная мякоть с косточкой, совсем невкусно. Однако птицы, особенно дрозды, с большой охотой и без всякого вреда для себя поедают плоды крушины. Они-то и рассеивают крушину под пологом леса.

Крушина — небольшое дерево высотой 3—4 м. Кора верхней части ствола и у молодых побегов красновато-коричневая, гладкая, с белыми «чечевичками». Листья эллиптические или яйцевидные, цельнокрайние. Цветки мелкие, бело-зеленые, правильные, собраны пучками в пазухах листьев. Зацветает крушина поздно, в конце мая, цветет до конца июля — начала августа. Поэтому и плоды созревают не одновременно. Часто на одном растении можно видеть зеленые, красные и черные ягоды, точнее, сочные костянки. Распространена крушина разреженно, в подлеске европейских и сибирских лесов, есть на Кавказе, обычна по опушкам и на лесных полянах.

Важное лекарственное растение. С лечебными целями собирают кору молодых побегов, реже ягоды. Кора и су-



Крушина ломкая (Frangula alnus)

шеные ягоды крушины есть в продаже в специализированных аптеках. Сушат сырье на открытом воздухе либо в помещении с хорошей вентиляцией. Нельзя употреблять для лечения свежесобранные и только что высушенные кору и плоды — они вызывают тошноту, иногда рвоту. Поэтому приготовленное сырье выдерживают в течение года.

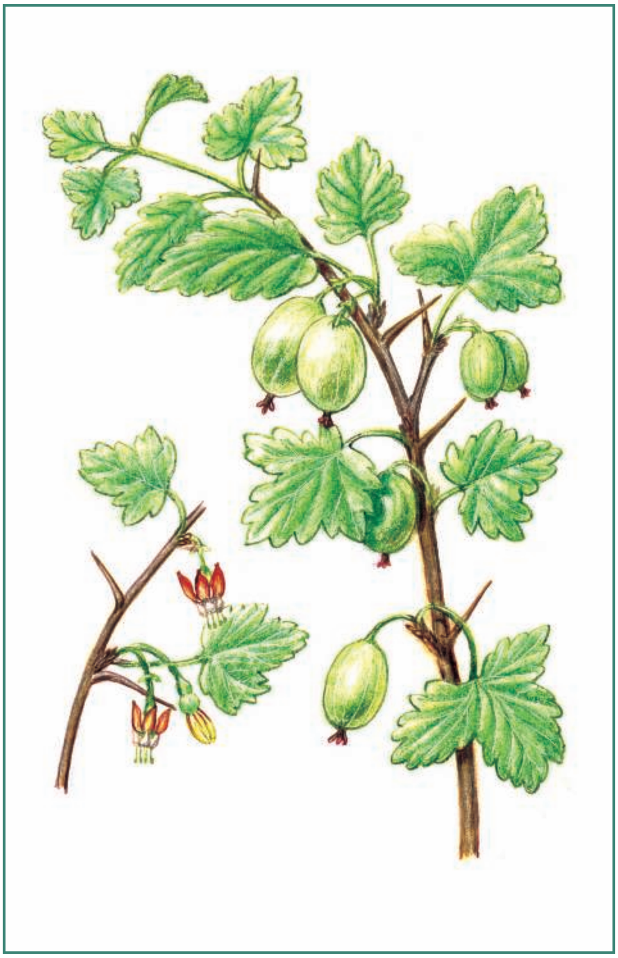
Обычно кору крушины используют как мягкое слабительное (отвар действует через 8—10 ч). Препараты растения усиливают перистальтику кишечника, но не раздражают его слизистую оболочку. Чаще принимают отвар при хронических запорах и атонии кишечника. В народной медицине отвар используют для обмываний при экземе, а отвар плодов — для лечения различных кожных заболеваний, при фурункулезе и карбункулезе. Порошком размолотых плодов лечат анемию, водянку и понос.

Чтобы исключить привыкание к препаратам крушины, их чередуют с другими слабительными средствами. Крушина входит в состав различных лекарственных чаев и сборов. Необходимо внимательно следить за дозировкой препаратов растения — повышенные дозы вызывают коликоподобные боли в животе. **Противопоказана** крушина в любом виде беременным женщинам и кормящим матерям.

Не только лекарственными свойствами славна крушина. В местах ее обильного произрастания она дает до 150 кг зеленовато-янтарного, нежного на вкус меда с 1 гектара.

Кору и плоды крушины в России исстари использовали для окрашивания тканей, причем из коры получали желто-коричневую и бордовую краски, а из плодов — зеленую и фиолетовую.

**Отвар коры.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., настаивают 1 ч, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2 стакана на ночь.



Крыжовник отклоненный (Grossularia reclinata)

## КРЫЖО́ВНИК ОТКЛОНЁННЫЙ, *крыжовник европейский* (*Grossularia reclinata*), семейство крыжовниковых (*Grossulariaceae*)

Считают, что крыжовник — сугубо садовое растение. Оказывается, он совершенно независимо от человека обитает на Кавказе и в Карпатах в дикорастущем виде. В садах разводят культурные формы и сорта этого растения. Излюбленное лакомство детей — хрусткие, кисло-сладкие ягоды крыжовника, а варенье из черноплодных сортов способно удовлетворить любой изысканный вкус.

Крыжовник — кустарник высотой до 150 см, с колючими побегами. Листья его трех- или пятилопастные, зубчатые. Цветки зеленоватые или красноватые (зависит от формы и сорта), одиночные или в 2—3-цветковых кистях. Плод — ягода, округлой или эллиптической формы, белая, желтая, красная либо черная. Цветет растение в мае—июне, плоды созревают в июле—августе.

Крыжовник не только лакомство, но и лекарственное растение. Его плоды содержат до 10% сахаров (фруктозы, глюкозы, сахарозы), органические кислоты (главным образом лимонную и яблочную), пектиновые вещества, витамин С (до 30 мг%), каротин (провитамин А), витамин Е, фолиевую кислоту, различные пигменты, микро- и макроэлементы.

Ягоды крыжовника — прекрасное средство от атеросклероза, капиллярных кровоизлияний; помогают при гипертонической болезни, анемии и слабой перистальтике кишечника. Полезен крыжовник при хронических запорах, болезнях почек и мочевого пузыря, нарушении обмена веществ и ожирении. Вкусны ягоды крыжовника, однако не всем полезны. **Больные язвой желудка и двенадцатиперстной кишки должны воздерживаться от их употребления.**

Пчелы тоже любят крыжовник, но не ягоды, а цветки, поэтому с удовольствием посещают их для сбора нектара. И не зря! С 1 гектара зарослей крыжовника они собирают до 100 кг меда.

Умельцы готовят из крыжовника не только варенье, но и морсы, а также плодовое вино.

## КУБЫ́ШКА ЖЁЛТАЯ (*Nuphar lutea*), семейство кувшинковых (*Nymphaeaceae*)

В стоячих и малопроточных чистых водах, тихих заводях часто встречается удивительное растение — с крупными сердцевидно-овальными листьями и довольно заметными одиночными шаровидными желтыми цветками. Листья цельнокрайние, кожистые, с глубокой выемкой у черешка. Это — кубышка желтая. Кроме надводных листьев у нее есть и подводные, но они нежные и с более короткими черешками. Обитает растение на не слишком мелких местах и всегда погружено в воду. Корневища растения (а оно многолетнее) ползучие, горизонтальные, мясистые, снаружи желтовато-зеленые, а внутри белые, со следами отмерших листьев. Длина корневищ достигает 10 м, а ширина — от 5 до 15 см. Цветет кубышка в июне—июле. Плод — округло-грушевидный, в виде кубышки. Отсюда и произошло название растения. Распространена кубышка в водоемах средней полосы России, Сибири, Кавказа и Средней Азии. Есть в Украине.

Кубышка желтая (Nuphar lutea)

Для применения в народной медицине собирают корневища, доставая их из-под воды баграми, граблями или вилами, во время цветения растения и осенью. После зачистки корневищ от остатков листьев, корней и удаления подгнивших частей их режут на тонкие пластинки толщиной 3—5 мм, которые затем разрезают на более мелкие кусочки и размещают тонким слоем на бумаге или мешковине. Сначала сырье провяливают на солнце, затем сушат под навесами, на чердаках или в специальных сушилках при температуре не выше 60 °С. Хранят готовое сырье не более 2 лет.

В состав корневищ входят алкалоиды, дубильные и смолистые вещества, крахмал (до 20%), горькие вещества, витамин С и провитамин А (каротин). Семена растения чрезвычайно богаты крахмалом (до 44—45%) и дубильными веществами (около 4%).

В научной медицине из корневищ готовят препарат лютенурин, действующий бактериостатично на грамположительные бактерии и фунгистатично на грибы рода *Candida*. Лютенурин активен и против простейших — действует на трихомонад (назначают при трихомонадных кольпитах), обладает сперматоцидной активностью, то есть его используют как контрацептивное (противозачаточное) средство.

В народной медицине отваром корневищ лечат воспалительные процессы пищеварительного тракта, ревматизм, лихорадку, кожные заболевания, гиперполименорею. Считают, что прием отвара внутрь помогает при импотенции у мужчин и фригидности у женщин. Спринцевания отваром корневищ народные лекари назначают при острых и хронических трихомонадных кольпитах, осложненных бактериальной и грибной флорой, а также как противозачаточное средство. **Передозировка при изготовлении отваров из корневищ кубышки недопустима.**

Людей издавна привлекали крахмалоносные свойства растения, да вот беда — в сыром виде кубышка весьма ядовита. Однако человек научился удалять токсичные вещества из этого растения, после чего оно становится пригодным в пищу. Для этого снимают кожицу с корневища и несколько раз вымачивают в сменной воде, чтобы извлечь алкалоиды и таниды. Затем корневища либо сушат и впоследствии размалывают, добавляя в зерновую муку (до 50%), либо жарят на масле, пекут или варят. Термическая обработка способствует окончательному удалению опасных веществ. Поджаренные семена кубышки используют как суррогат кофе.

**Отвар корневищ.** 4 столовых ложки высушенных и измельченных корневищ на 1 л кипятка. Кипятят 5—7 мин., охлаждают и процеживают. Пьют по 1 десертной ложке 3 раза в день. **Превышение дозы опасно!**

**Отвар корневищ** (наружное). Приготовление, как в предыдущей прописи. Используют для спринцеваний.

## КУВШИ́НКА БЕ́ЛАЯ, *водяная лилия* (*Nymphaea alba*), семейство кувшинковых (*Nymphaeaceae*)

Только в чистых озерах, прудах, старицах и заливах рек можно встретить растение поистине царственного вида. Кувшинка белая — травянистый водный корне-

вищный многолетник, двоюродная сестра желтой кубышки. Корневища кувшинки длинные, толстые, диаметром 4—5 см. Листья растения длинночерешковые, плавающие, цельнокрайние, сердцевидно-овальные, длиной 12—30 см. Цветки обоеполые, правильные, с зеленой чашечкой и многолепестковым белым венчиком, крупные, диаметром до 16 см, с нежным ароматом. Цветут с июня по сентябрь. Плод зеленый, многогнездный, кувшиновидный (отсюда название), созревает в сентябре либо на будущий год. Встречается довольно обыкновенно в средней и северной части России, на Урале, в Западной и Восточной (редко!) Сибири. За пределами России — в западноевропейских странах и некоторых водоемах Кавказа.

Растение издавна используют в традиционной медицине, причем собирают корневища, листья и цветки. Листья и цветки собирают одновременно, во время цветения кувшинки, чаще их применяют в свежем виде, но цветки иногда сушат в тени, под навесом, на открытом воздухе. Корневища заготавливают при помощи багров, перерезая их в поперечнике острым ножом. После зачистки их от остатков черешков листьев, корней и загнивших частей корневища режут на тонкие пластинки толщиной 3—5 мм, которые, в свою очередь, измельчают на кусочки длиной 1—1,5 см. Затем сырье размещают тонким слоем на бумаге или мешковине, завяливают на солнце, а после этого досушивают на чердаках или в специальных сушилках при температуре не более 60 °С. Хранят готовое сырье не более 2 лет.

Корневища кувшинки богаты крахмалом (до 20%), содержат белок (8%), дубильные вещества (10%), сахара (около 20%), алкалоид нимфеин, гликозид нимфалин, смолистые и горькие вещества, а также эфирное масло. Семена растения содержат до 47% крахмала, дубильные вещества, жирные кислоты и жирное масло.

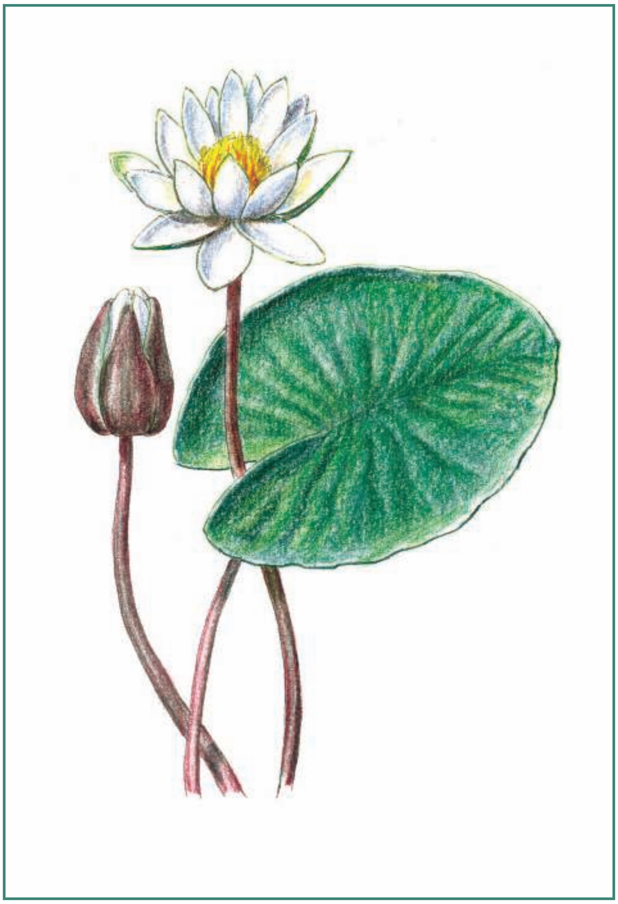
В научной медицине корневища кувшинки входят в состав сложной микстуры Здренко, которую применяют при папилломатозе мочевого пузыря, язвенной болезни желудка и анацидном гастрите.

В народной медицине растворы, отвары и масляные вытяжки из корневищ растения ранее использовали для лечения различных опухолей.

Отвар корневищ до сих пор применяют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, как кровоостанавливающее, вяжущее и гипотензивное (понижающее давление) средство. Размолотые сухие корневища заменяют горчичники при невралгии и миалгии. Этим же порошком присыпают гнойные раны, а при поносах назначают внутрь. Настой лепестков растения пьют при лихорадке, бессоннице, повышенной нервной и половой возбудимости, маточных кровотечениях, а настойку лепестков — при нервных и сердечных заболеваниях, а также при малокровии. Ее же используют для растираний при радикулитах и ревматизме. Невралгические и миалгические боли снимают припарками из лепестков растения.

Свежие корневища кувшинки обладают инсектицидными свойствами, хороши они для борьбы с тараканами.

**В сыром виде корневища растения ядовиты.** После высушивания токсичные свойства резко уменьшаются, а при термической обработке исчезают. Поэтому муку из размолотых корневищ (примерно в соотношении 1 : 1) добавляют к пшеничной и ржаной муке и используют для выпечки различных изделий. Корневища кувшинки (осеннего сбора) отваривают и обжаривают на растительном масле. Подают их как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу и рыбе. Высушенные и поджаренные семена водяной лилии — заменитель кофе.



Кувшинка белая (Nymphaea alba)

Кроме кувшинки белой, примерно в тех же местах распространена кувшинка чисто-белая (*N. candida*), обладающая теми же свойствами. Эти два вида кувшинок гибридизируют между собой, поэтому четко различить их весьма сложно.

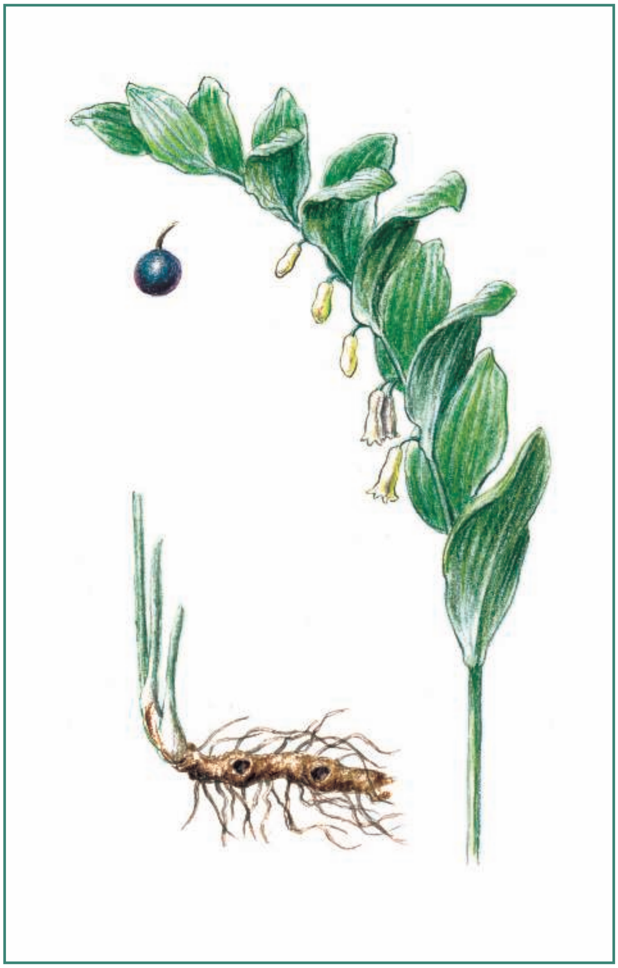
**Настой лепестков.** Лепестки кувшинки и цветки боярышника кроваво-красного, взятые поровну (4 столовых ложки смеси), заливают 200 мл кипятка, настаивают 15 мин. Пьют по 1 десертной ложке через 2 ч при сердечной слабости.

**Настой лепестков** (наружное). 2 столовых ложки лепестков кувшинки на 0,5 л кипятка. Кипятят на водяной бане 15 мин., затем настаивают 8 ч, процеживают. Для отмываний лица при угрях и веснушках.

**Припарки.** 3 столовых ложки сухих лепестков заворачивают в марлю или чистую тряпочку, погружают в кипяток, вынимают и, остудив, чтобы не было ожога, прикладывают к больному месту как обезболивающее при невралгии и миалгии.

## КУПЕ́НА ДУШИ́СТАЯ, *соломонова печать* (*Polygonatum odoratum*), семейство ландышевых (*Convallariaceae*), или спаржевых (*Asparagaceae*)

Ближайшая родственница прекрасного ландыша, купена, пожалуй, не менее изящна. Это многолетник с утолщенным корневищем. Стебель растения граненый, голый, поникший, высотой 20—50 см. Листья очередные, двурядные, повернуты на один бок, удлиненно-эллиптические, длиной 10—12 см и шириной 2—5 см, сверху зеленые, а снизу — сизовато-зеленые. Цветки обоеполые, беловато-зеленые, колокольчиковидные, на довольно длинных цветоножках. Цветет растение в мае—июне по лесам, зарослям кустарников и склонам оврагов в средней части России. Плод — синевато-черная ягода, созревает в сентябре. За своеобразные рубцы на корневище купену в народе называют соломоновой печатью. Согласно преданию, царь Соломон пометил это полезное растение.



Купена душистая (Polygonatum odoratum)

Купена, как и ландыш, ядовитое растение. Несмотря на это ее используют в народной медицине. Заготавливают свежие или сухие корневища, собранные летом или осенью, иногда — надземную часть во время цветения.

Корневища содержат алкалоиды, гликозиды, сапонины, крахмал, слизистые вещества и сахара, а листья до 330 мг% витамина С.

Отвар корневищ назначают при заболеваниях дыхательных путей: бронхитах, воспалении легких как мягчительное и обволакивающее средство. При отваривании большинство алкалоидов разрушается, поэтому ядовитость растения резко снижается. Настой травы используют как жаропонижающее и мочегонное средство (при водянке, почечных заболеваниях); пьют его при желтухе и желчнокаменной болезни. Листья прикладывают к ранам и нарывам. Тибетская медицина применяет корневища купены как общеукрепляющее средство при заболеваниях лимфатической системы, а также при острых и хронических гинекологических болезнях, расстройствах желудочно-кишечного тракта. Гликозиды купены увеличивают амплитуду сердечных сокращений и урежают ритм сердца.

Наружно используют отвар корневищ как обезболивающее средство при радикулитах, ревматизме, подагре и геморрое, смазывают им ушибленные места (способствует рассасыванию синяков). Для тех же целей применяют настойку корневищ на 40%-ном спирте (водке).

Кроме лекарственных свойств, купена обладает еще и пищевыми достоинствами. Известно, что ее корневища, богатые крахмалом, съедобны после отваривания в соленой воде. Молодые проростки белого цвета используют подобно спарже как овощное растение — отваривают, тушат, запекают.

**Отвар корневищ** (внутреннее). 10—15 г сырья на 400 мл кипятка или молока, кипятят на водяной бане в течение 16 мин., затем отжимают, доводят до первоначального объема теплой кипяченой водой и пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день.

**Отвар корневищ** (наружное). 40—50 г сырья на 0,5 л кипятка. Приготовление такое же, как и в предыдущей прописи. Для примочек и промываний.

**Настойка корневищ** (наружное). 1 часть корневищ на 2 части 40%-ного спирта. Для растираний.

## ЛАБА́ЗНИК ВЯЗОЛИ́СТНЫЙ, *таволга вязолистная* (*Filipendula ulmaria*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Во влажных местах — низинах, болотах, около ручьев и небольших речушек нередко в жаркий день можно почувствовать густой медвяный аромат. А вот и его источник — высокое растение с пышными султанами слегка желтоватых цветков. Это — лабазник, или таволга вязоли-

Лабазник вязолистный (Filipendula ulmaria)

стная. Высота зарослей лабазника (в одиночку он почти никогда не растет) — до 100—170 см. Листья растения прерывчато-непарноперистые. Цветки обычно беловато-желтоватые, реже розовые, иногда красные, мелкие, в щитковидно-метельчатых соцветиях, многотычинковые. Когда пробираешься по зарослям лабазника, вся одежда бывает покрыта светло-желтой пыльцой.

Несмотря на выраженный медовый запах, лабазник привлекает пчел главным образом как источник пыльцы, а не нектара. Цветение у этого растения растянуто с июня по август, а пыльцу собирают не только пчелы, но и другие насекомые.

Чем же полезно это растение для человека? Оказывается, его корневища и надземная часть обладают лекарственными свойствами. Благодаря его широкому распространению (Европейская часть России и Сибирь) сбор его не представляет трудностей. Заметное растение, отыскать его легко.

Собирают траву и корневища лабазника. Верхнюю часть растения срезают во время цветения, корневища выкапывают осенью. Траву связывают в пучки и сушат в хорошо проветриваемом помещении, а корневища очищают от земли, моют холодной водой, разрезают на куски 10—15 см и сушат на воздухе под навесом или на чердаке.

Все части растения содержат дубильные вещества, гликозид, а корневища — еще и крахмал. В траве обнаружены весьма большое количество аскорбиновой кислоты (до 370 мг%), эфирное масло и флавоноиды.

Настой корневищ лабазника способствует отделению мочи и пота, обладает обезболивающими свойствами, так же, как и настой травы, его используют при ревматизме. Настой корневищ, кроме того, применяют как дезинфицирующее и кровоостанавливающее средство. Помогает он при анацидном гастрите, язвенной болезни желудка и геморрое. Настои и отвары лабазника применяют также для лечения различных воспалений слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, почек, мочевыводящих путей. Лабазник назначают при подагре, сердечной недостаточности, маточных кровотечениях и некоторых заболеваниях кожи (зудящие экземы).

**Настой корневищ.** 1 столовая ложка мелкораздробленных корневищ на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане в течение 10 мин., настаивают 2 ч. Пьют по 1 столовой ложке 4 раза в день.

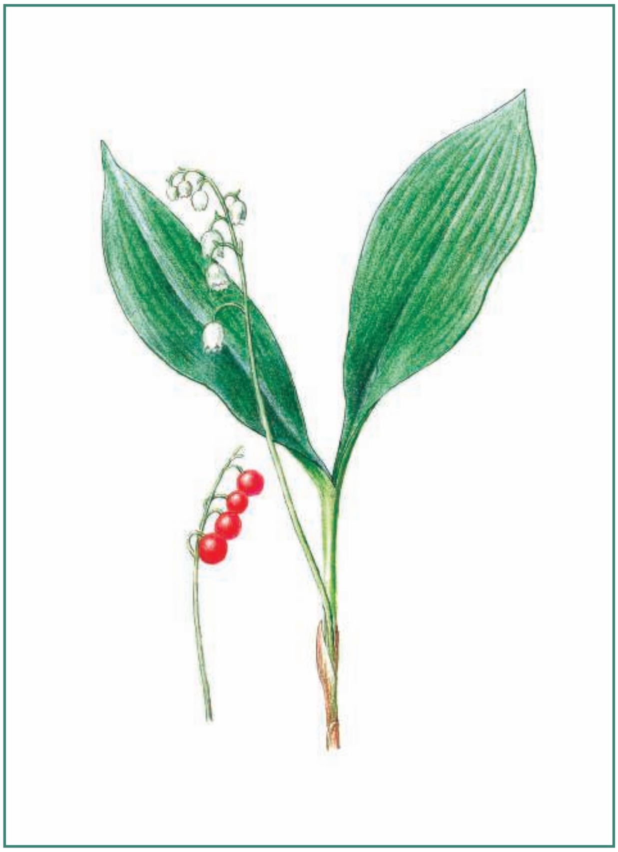
**Настой травы с цветками.** 1 столовую ложку измельченного сырья заливают в термосе 0,5 л кипятка. Настаивают до утра. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день.

## ЛА́НДЫШ МА́ЙСКИЙ (*Convallaria majalis*), семейство ландышевых (*Convallariaceae*), или спаржевых (*Asparagaceae*)

Редко можно встретить человека, который ни разу не видел это нежное растение. В ландыше все совершенно: внешний вид и форма цветков, их аромат и, наконец, его лекарственные свойства. Природа его щедро оделила. Ранее ландыш относили к семейству спаржевых, поэтому пусть читатель не удивляется, если в литературе встретит оба названия.

Это многолетнее корневищное растение выстой 20—30 см. Цветоносный стебель у него голый, прямостоячий, на вершине чуть поникший. Листья (их 2—3) прикорневые, ланцетно-эллиптические. Цветки — как фарфоровые колокольчики, белые, собраны по 6—10 в редкую кисть. Растение цветет в апреле—мае, плоды созревают в конце августа — сентябре, они яркие, оранжево-красные, хорошо заметны издали в осеннем лесу. Ландыш обычен в светлых лиственных и смешанных лесах, на лесных полянах, среди кустарников.

Собирают цветки и траву (листья) ландыша либо всю надземную часть растения. Цветки срезают целыми соцветиями, внимательно следя, чтобы среди них не было увядших — такое сырье не годится. Листья срезают за деньдва до зацветания растений. Сушат сырье немедленно после сбора, в тенистом, хорошо проветриваемом месте, разложив его тонким слоем и перемешивая время от времени. Сушеные цветки хранят в стеклянных банках с притертыми пробками или плотными крышками, а листья и траву (растение целиком) — в бумажных и тканевых мешках. Следует сказать о бережном отношении к сбору сы-



Ландыш майский (Convallaria majalis)

рья ландыша. Нельзя срезать все растения подряд, иначе через год-два можно больше не увидеть ландыши на прежнем месте. Для нормального возобновления срезают лишь каждое четвертое или пятое растение. Недопустимо рвать ландыши, ибо при этом корневище будет повреждено. Известны случаи, когда любители букетов почти полностью уничтожали заросли, и последствия были печальны — в течение 8—10 лет, а иногда и более долгого срока в этих местах не находили ни одного цветущего растения. Если ландышей мало, лучше их вообще не трогать, чтобы они и в будущем радовали людей своей красотой.

Ландышевое сырье содержит гликозиды, сапонин, флавоноиды, яблочную и лимонную кислоты, а цветки — эфирное масло.

Препараты ландыша действуют кардиотонически (регулируют и тонизируют сердечную деятельность), успокаивают центральную нервную систему (седативное действие), причем наиболее выражено это свойство при их внутреннем употреблении. Настои травы и цветков ландыша улучшают мочеотделение. Заметим, что ландышевые препараты не обладают кумулятивными свойствами и к исходу третьих суток после приема полностью выводятся из организма. Хорошо помогают настои и настойки ландыша при тахикардии (учащенном сердцебиении).

В народной медицине настои и настойку ландыша используют с древних времен чрезвычайно широко как средство, увеличивающее мочеотделение, при болезнях мочеполовых органов, отеках и кишечных коликах. Спиртовой настойкой (на 70%-ном спирте), разведенной в соотношении 1 : 10, промывают глаза при конъюнктивитах. Настой цветков растения принимают как сердечное и снотворное средство. Настоями ландыша в сочетании с пустырником, валерианой, боярышником и мелиссой лечат болезни щитовидной железы, атеросклероз, гипертоническую болезнь, нервные расстройства, а также эпилепсию и бессонницу. Ландыш входит в состав многих настоек, продающихся в аптеках.

На Дальнем Востоке (Приморский край, Сахалин) распространен ближайший сородич нашего ландыша — ландыш Кейске (*C. Keiskei*), с более крупными, ширококолокольчатыми цветками, иногда розоватого цвета. Это растение используют наравне с ландышем майским, но численность его невысока.

Все препараты ландыша **противопоказаны** при катарах желудочно-кишечного тракта и острых заболеваниях печени и почек.

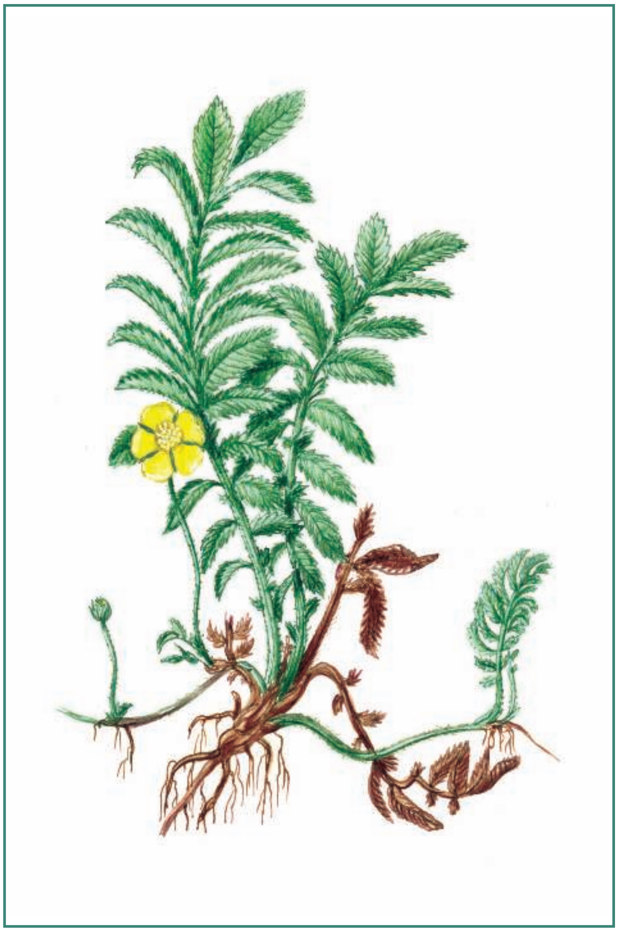
**Настой травы ландыша.** 1 чайная ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 0,5—1 ч. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день как сердечное и снотворное средство.

Ландыш — небезопасное растение, поэтому **передозировка его препаратов недопустима**.

## ЛАПЧА́ТКА ГУСИ́НАЯ, *гусиная лапка* (*Potentilla anserina*), семейство розовых (*Rosaceae*)

На выгонах, а также посреди деревенских улиц эту травку охотно щиплют гуси — отсюда и пошло одно из названий. Это многолетнее корневищное растение, образующее розетку прикорневых листьев. Главный стебель — цветонос — укороченный, а из пазух листьев отходят длинные (15—40 см), укореняющиеся ползучие побеги. Листья гусиной лапчатки непарноперистые, короткочерешковые, овальные или удлиненные. Листочки (6—11 пар) удлиненные, обратнояйцевидные, глубокопильчатые, снизу покрыты серебристыми шелковистыми волосками, сверху — зеленые или сероватые. Цветки правильные, обоеполые, до 2 см в диаметре, золотисто-желтые, одиночные, на длинных цветоножках, выходящих из корневой розетки или ползучих побегов. Цветут с мая по август. Плод — орешковидная семянка. Гусиная лапка широко распространена по средней части России, а за ее пределами — в Белоруссии, Украине, Прибалтике.

Растение потребляют только в народной медицине. Для лекарственных целей используют чаще траву, реже корневища и семена лапчатки. Надземную часть заготавливают во время цветения растения, корневища — осенью, а плоды — по мере созревания. Собранную траву используют свежей (для получения сока) либо сушат, расстилая тонким слоем в тени или в хорошо проветри-



Лапчатка гусиная (Potentilla anserina)

ваемом помещении. Корневища после выкапывания тщательно обмывают холодной водой, удаляют поврежденные и загнившие части, провяливают и сушат на чердаке, под навесом или в теплой вентилируемой комнате. Плоды при необходимости досушивают.

В состав корневищ входят дубильные вещества (до 18%), большое количество аскорбиновой кислоты (в корневищах — до 300 мг%, траве — до 100 мг%), сапонины, органические кислоты и крахмал. Трава содержит эфирное масло, горечи, флавоноиды.

Народные лекари часто используют гусиную лапку. Она обладает болеутоляющим, вяжущим, кровоостанавливающим и «кровоочистительным» действием. Стимулирует отделение мочи, желчи и желудочного сока, препятствует запорам. Наиболее выраженный эффект от применения травы проявляется при длительном употреблении.

Считают, что использование препаратов из различных частей растения хорошо помогает при спазматических болях в желудке, поносах, сопровождаемых кишечными коликами, при альгоменореи и в послеродовой период. Полезны настои и отвары травы при почечнокаменной и желчнокаменной болезнях, внутренних кровотечениях, мигрени, бронхите, стенокардии и дизентерии.

Многие исследователи считают, что препараты гусиной лапки эффективны только при расстройствах и инфекционных болезнях желудочно-кишечного тракта. Однако есть указания, что самым эффективным действием обладает при маточных болях и болезненных менструациях настой семян на молоке в сочетании с компрессом из травы гусиной лапки на нижнюю часть живота.

Салат из молодых побегов — источник витамина С. Соком и настоем травы гусиной лапки промывают раны, из него также делают примочки на гнойные язвы. Настой травы используют также как полоскание при гингивитах и стоматитах, кровотечениях из десен, зубной боли. Трава лапчатки гусиной входит в состав многих лекарственных сборов для местных ванн и обмываний.

**Настой травы.** 2—4 столовых ложки на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин., пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

**Отвар корневищ.** 1 столовая ложка измельченного сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 15—20 мин., отжимают, доводят до первоначального объема. Пьют по 2 столовых ложки 4 раза в день до еды.

**Настой семян.** 1 чайная ложка сырья на 200 мл кипятка или кипяченого молока. Кипятят 5 мин. По 1/2 стакана утром и вечером.

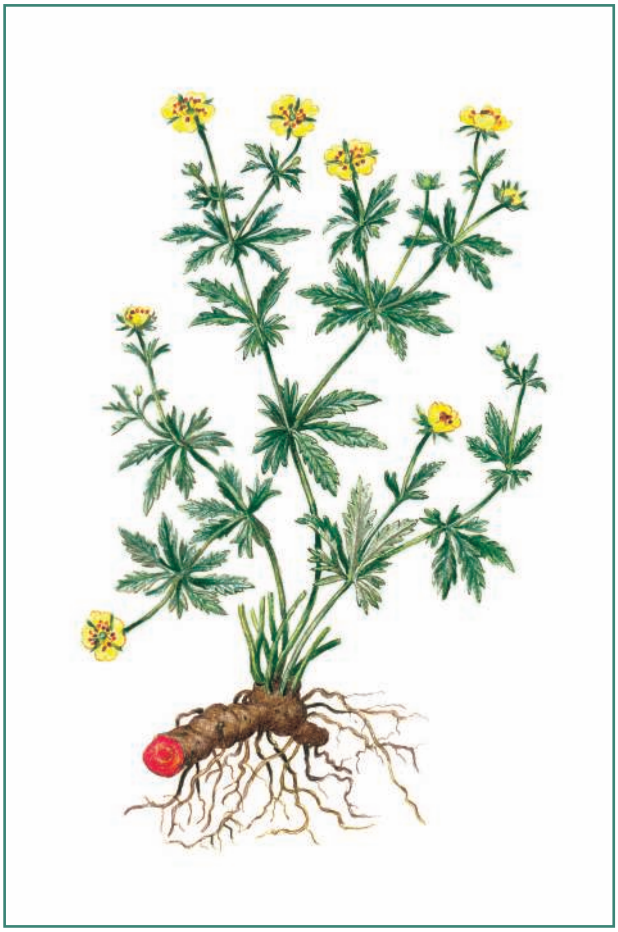
**Примочки, полоскания и обмывания.** 4 столовых ложки сырья на 600 мл воды. Кипятить 5 мин. Настаивают 2—4 ч, процеживают.

## ЛАПЧА́ТКА ПРЯМОСТОЯ́ЧАЯ, *калган*, *узик* (*Potentilla erecta*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Внешне это растение очень напоминает лютик. Однако если приглядеться внимательно, то можно заметить, что у лютика пять лепестков цветка, а у калгана — четыре. Листья у лютика — голые, неопушенные, а у калгана покрыты волосками. В отличие от других представителей семейства розовых (калган — троюродный брат роскошной розы), у него на цветках также не пять лепестков, а четыре. Лапчатка прямостоячая — многолетнее травянистое растение высотой 10—40 см, с толстым, шишкоподобным корневищем. Листья растения тройчатые, каждый из них похож по краям на лезвие пилы — пильчатый. Цветки ярко-желтые, относительно крупные, цветут в мае—июне. Плод — сборный, из 8—15 семянок. Лапчатка прямостоячая обычна в средней полосе России на сыроватых лугах, полянах, опушках, вырубках. На более сухих и возвышенных местах корневища у растения мельче.

Для медицинских целей используют корневища растения, которые содержат дубильные, смолистые вещества, органические кислоты, эфирное масло, микро- и макроэлементы, а также крахмал. Заготавливают сырье ранней весной либо осенью.

Настои корневищ калгана останавливают кровотечения различного происхождения, обладают вяжущим дей-



Лапчатка прямостоячая (Potentilla erecta)

ствием и незаменимы при расстройствах кишечника. Помогает настой и при различных воспалениях. Из корневищ калгана готовят отвары и спиртовые настойки. Применяют их при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, используют наружно при трещинах кожи, мокнущих ранах, экземе. Хорошо действуют полоскания отваром калгана при заболеваниях ротовой полости, но для наружного применения (полосканий и промываний) раствор берут в 2—3 раза крепче, чем для внутреннего употребления.

В специализированных аптеках продают брикеты корневищ калгана. Срок хранения сырья — 6 лет. Побочных действий отвары и настои корневищ не вызывают, но не следует их принимать при нормальной работе кишечника: они сильно закрепляют. Корневища лапчатки прямостоячей вместе с другими травами входят в состав многих вяжущих, закрепляющих и кровоостанавливающих чаев.

Спиртовой экстракт корневищ, а также их густой настой применяют как пищевой краситель (густо-бордового цвета) в кондитерской и ликероводочной промышленности. Кроме того, настойка корневищ калгана на водке благотворно влияет на расстроенный желудок — принимают по 1 рюмке 2—3 раза в день.

**Отвар корневищ.** 1 столовая ложка мелкораздробленных сухих корневищ на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 мин., процеживают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1 столовой ложке 3—5 раз в день до еды.

## ЛЕВЗЕ́Я САФЛОРОВИ́ДНАЯ, *рапонтик*, *маралий корень*, *мараловая трава* (*Stemmacantha carthamoides*, синоним — *Leuzea carthamoides*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

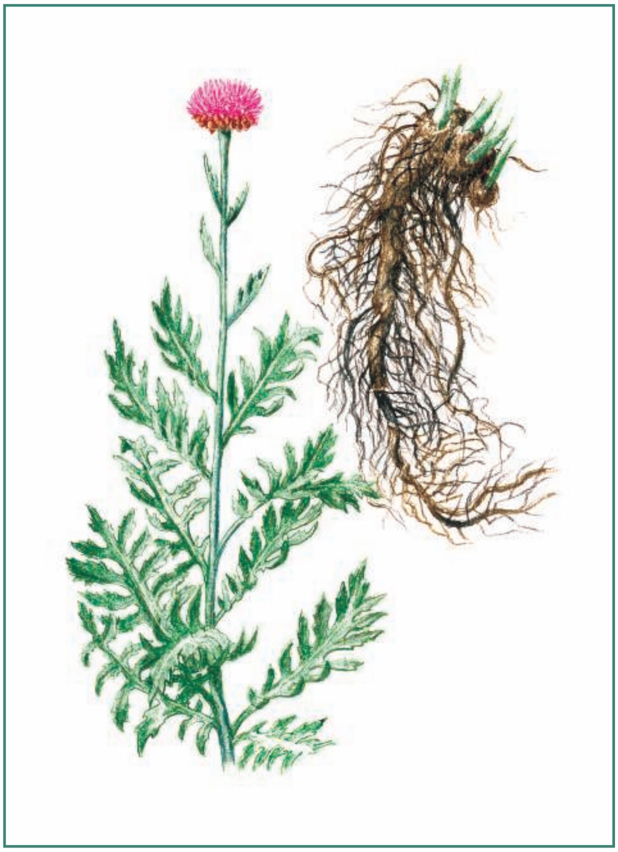
В те времена, когда люди еще не очень хорошо разбирались в травах, это растение с большим удовольствием поедали олени и маралы. Было это на Алтае и в Саянах. Потом люди начали подмечать, что во время гона (в сентябре—октябре) маралы выискивают и поедают какой-то корень. Внешне это растение слегка напоминало чертополох, но не было колючим. Таким образом, народная медицина ввела в употребление левзею, рапонтикум или маралий корень.

Левзея сафлоровидная — многолетнее травянистое растение, достигает высоты 50—120 см. Стебель левзеи прямостоячий, тонкоребристый, с паутинистым опушением. Корневища мощные, горизонтальные, с отходящими многочисленными корнями. Листья очередные, глубокоперисторассеченные, на конце заостренные. Срединные и верхушечные — сидячие, мелкозубчатые либо цельнокрайние. Цветки довольно крупные, пурпурно-фиолетовые либо пурпурно-розовые, собраны в корзиночное соцветие. Цветет в июне—августе. Плод, как у всех астровых, — семянка. Как дикорастущее распространена в горах южной части Восточной Сибири и на востоке Казахстана. Во многих районах России ее возделывают на плантациях как ценное лекарственное растение.

Для лекарственных целей заготавливают корневища с корнями. Выкапывают их осенью либо ранней весной. Корневища отряхивают от земли, быстро промывают холодной водой и сушат на солнце или в теплых, проветриваемых помещениях. Толстые корневища разрезают вдоль. Готовое сырье сохраняют 3 года в бумажных мешках и пакетах.

Корневища содержат дубильные вещества (около 5%), инулин, алкалоиды, смолы, эфирные масла, большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С), микро- и макроэлементы.

Препараты левзеи сафлоровидной обладают стимулирующим и тонизирующим действием на нервную систему, особенно при физическом переутомлении, общей слабости, плохом аппетите и пониженной трудоспособности. Они хорошо повышают тонус при угнетенном состоянии, улучшают работу сердца, регулируют артериальное давление. Интересна особенность препаратов левзеи пробуждать спящего человека после принятия снотворных средств. Наиболее эффективно действует левзея на людей с жалобами на повышенную утомляемость, плохое на-



Левзея сафлоровидная (Stemmacantha carthamoides)

строение, головную боль, бессонницу, плохой аппетит и сниженную половую активность.

Помогают препараты растения и при вегетососудистой дистонии, а в гинекологической практике — при быстрой утомляемости и депрессивном состоянии в климактерическом периоде.

Цветки левзеи дают много нектара и пыльцы, поэтому их очень хорошо посещают пчелы. Медовая продуктивность растения — 100—120 кг с 1 гектара; мед чрезвычайно ароматный, зеленоватый, нежный на вкус.

**Экстракт левзеи жидкий.** 4 столовых ложки корневищ на 300 мл 40%-ного спирта (водки). По 20—30 капель 2—3 раза в день перед едой.

**Настой корневищ с корнями.** 3 столовых ложки измельченного сырья на 1 л воды, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

## ЛЁН ПОСЕВНО́Й (*Linum usitatissimum*), семейство льновых (*Linaceae*)

Посевы льна во время цветения напоминают слегка волнующееся озеро, в котором отражено голубое небо. Лен — одна из древнейших культур, используемых человеком для получения волокна, медицинских, технических и кормовых целей. В Египте, Сирии и Палестине льняные ткани изготовляли еще в V—III тысячелетии до н. э. Мумии египетских фараонов обертывали льняными бинтами, пропитанными благовонными маслами. В Европе остатки льняных тканей, найденные при раскопках, датированы III тысячелетием до н. э., а семена льна, части прялок и отпечатки тканей, найденные при археологических изысканиях в Вологодской области, относятся ко II тысячелетию до н. э. В X—XIII веках н. э. лен прочно вошел в обиход Древней Руси, а позднее Новгород и Псков стали центрами выращивания и торговли льном.

Дикорастущий культурный лен неизвестен. Считают, что, скорее всего, он произошел от льна узколистного (*L. angustifolium*), который в древности возделывали в Средиземноморье. Возможно, это устойчивый гибрид нескольких видов многолетних льнов.

Современный культурный лен делят на три группы: льны-долгунцы, льны-кудряши и льны-межеумки. Все они однолетние растения, однако различаются размерами и назначением. Если лен-долгунец выращивают исключительно для получения волокна, а лен-кудряш — как масличное растение, то льны-межеумки используют для тех и других целей. Они занимают промежуточное положение между долгунцом и кудряшом — отсюда и название.

Что же такое лен с ботанической точки зрения? Это травянистый однолетник высотой 70—130 см (лен-долгунец), 20—70 см (лен-кудряш). Лен-межеумок по высоте занимает промежуточное положение между этими двумя формами. Все группы или формы льна относят к одному виду. Листья растения продолговатые, заостренные, голые, цельнокрайние, с тремя жилками. Цветки крупные, правильные, диаметром 12—15 мм, чаще ярко-голубые, редко розовые или беловатые, лепестки по краям несколько городчатые. Стебель прямой, наверху ветвистый. Цветет лен в июне—августе. Плод — округлая пятигнездная коробочка с 10 семенами. Семена плоские, блестящие, коричневые, реже светлые. Созревают к концу сентября. Иногда культурный лен дичает: встречается в посевах овса как сорняк, а также по краям полей, полянам, лугам и склонам (редко).

Из льняного волокна получают различные ткани — от брезента до батиста, а семена растения содержат 30—47% быстро высыхающего жирного масла. Из него вырабатывают олифу, лаки и масляные краски. Незаменимо льняное масло в производстве линолеума (в переводе линолеум — льняное масло), искусственной кожи и мыла. Жмых после отжима масла используют на корм для молодняка крупного рогатого скота.

Льняное семя и масло применяют в научной медицине, а надземную часть используют народные целители, заготавливая ее во время цветения. Семя льна есть в продаже в специализированных аптеках, срок его хранения — 3 года.

Семена льна содержат слизь (до 12%), гликозид линамарин, жирное масло, в состав которого входят глицериды жирных кислот.

Льновые семена — одно из лучших мягких послабляющих средств. Во время набухания в желудочно-кишечном тракте они раздражают слизистую оболочку ки-

Лен посевной (Linum usitatissimum)

шок и активизируют их перистальтику. Кроме того, препараты семени льна обладают обволакивающим и противовоспалительным действием благодаря большому количеству слизи. При воспалении слизистой оболочки дыхательных органов, пищеварительного тракта, органов мочеотделения, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, пищевых отравлениях и запорах семена льна назначают для приема внутрь.

Льняное масло рекомендуют для внутреннего употребления при спастических запорах, дизентерии, почечнокаменной и желчнокаменной болезнях, геморрое, нарушениях липидного (жирового) обмена и атеросклерозе. Настой надземной части растения в народной медицине назначают при заболевании почек и мочевого пузыря как мочегонное средство. Свежеистолченные листья прикладывают к фурункулам для ускорения их созревания. Льняное масло применяют для ускорения заживания ран, а для лечения ушибов его смешивают с сырыми яйцами и прикладывают к больным местам.

Из масла получен препарат линетол — для профилактики и лечения атеросклероза. Лечение проводят 4—5 курсами с перерывами на 2—3 недели. Продолжительность курса лечения — 1—1,5 месяца. Линетол **противопоказан** при поносах и усилении болей при холецистите. Наружно линетол используют также при ушибах.

**Настой сухой травы.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. По 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

**Слизь семян.** 1 часть целых семян на 30 частей кипятка. Взбалтывают в течение 15 мин., процеживают и отжимают. Принимают по 1/4 стакана трижды в день за полчаса до еда. Готовят препарат непосредственно перед употреблением (курс лечения — 2—3 нед.).

**Свежее льняное масло.** По 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

**Линетол.** Принимают по 1,5 столовой ложки перед едой или во время еды 1 раз в день.

**Смесь масла и сырых яиц** (наружное). 1 стакан льняного масла и 4 сырых яйца; старательно смешивают и прикладывают к ушибленным местам.

## ЛЕЩИ́НА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ, *орешник* (*Corylus avellana*), семейство березовых (*Betulaceae*), или лещиновых (*Corylaceae*)

Все любят лесные орехи: собрал, подсушил и щелкай себе на здоровье. Немногие знают, что их можно использовать по-разному. Да и не только орехи.

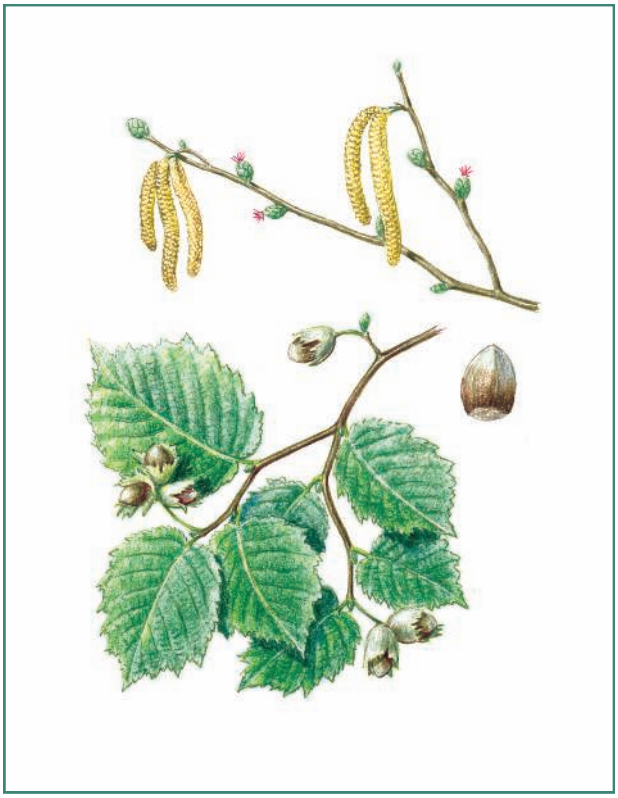
Лещина, или орешник, — кустарник высотой до 4 м. Листья у нее простые, дваждызубчатые, короткозаостренные на вершине. Мужские цветки — в длинных поникающих сережках, женские — в пазухах кроющих чешуй, образующих общее головчатое соцветие. Цветет лещина в мае, плодоносит в августе—сентябре. Плод — орех, окруженный листовой обверткой, так называемой плюской. Лещина широко распространена по всей территории Европейской части России, а за ее пределами. — в Украине, Белоруссии, государствах Прибалтики. На Дальнем Востоке обитает ближайший вид — лещина разнолистная, пищевые достоинства которой близки к европейскому собрату. Ядра орехов лещины содержат 48—50% прекрасного пищевого масла и чрезвычайно полезны.

Для лечебных целей (только в народной медицине) используют кору, листья и плоды лещины. Кору заготавливают весной, во время сокодвижения. Сушат ее на открытом воздухе. Листья собирают молодыми в мае и сушат на воздухе в тени. Плоды собирают в сентябре.

Кора и листья содержат дубильные вещества и эфирное масло. В листьях, кроме того, найдены флавоноиды, алкалоиды, органические кислоты и витамин С.

Отвары коры и настой листьев орешника сужают сосуды (особенно полезны при расширенных венах), лечат капиллярные кровоизлияния, обладают аппетитным действием. Орехи (их ядра) полезны при анемии, диабете, гипертонической болезни, атеросклерозе, почечнокаменной и желчнокаменной болезнях.

Ядра орехов используют в пищевой промышленности, главным образом в кондитерском деле, для приготовления пирожных, тортов и конфет. Есть один забытый рецепт: ореховое молоко. Для получения этого экзотического продукта свежие орехи мелко дробят, замачивают на 8—10 ч в холодной воде и затем растирают в ступе. Полученную



Лещина обыкновенная (Corylus avellana)

массу настаивают, перемешивая в течение 3—4 ч, кипятят и процеживают. По вкусу добавляют соль и сахар. Попробуйте, очень вкусно!

Лещина не дает нектара, зато она источник ценнейшего белкового корма для пчел — пыльцы. Пчелы охотно собирают ее, да и пчеловоды могут консервировать пыльцу с сахарной пудрой, просеивая ее прямо из цветущих сережек. Зимой это большое подспорье для пчел при недостатке корма.

**Отвар коры.** 1 столовую ложку измельченного сырья заливают 0,5 л кипятка, нагревают в течение 10 мин. на кипящей водяной бане, отжимают, процеживают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Настой листьев.** 2 столовых ложки сырья на 500 мл кипятка, настаивают 2 ч. Пьют по 1/2 статна 4 раза в день до еды.

## ЛИ́ЛИЯ ЛАНЦЕТОЛИ́СТНАЯ, *лилия тигровая, саранка* (*Lilium lancifolium*, синоним — *L. tigrinum*), семейство лилейных (*Liliaceae*)

Пришелец с Дальнего Востока и японских островов, этот вид лилии широко распространен в культуре. Тигровую лилию разводят в открытом грунте на садовых участках, выращивают в комнатах. Это многолетнее луковичное растение. Луковица лилии ланцетолистной белая, коническая. Стебель растения прямостоячий, неразветвленный, высотой до 2 м. Листья цельнокрайние, эллиптично-ланцетовидные. Цветки правильные, обоеполые, крупные (диаметром до 10 см), оранжевые, с черными крапинками, в пирамидальных соцветиях, цветут в июле—августе. Плод — коробочка. На родине тигровая лилия растет на влажных лесных полянах и около водоемов.

Растение используют только в народной медицине и в гомеопатии. В надземной части обнаружены сапонины, а в луковицах — алкалоиды.

Народные целители давно подметили лекарственные свойства этого растения. Лилия известна как болеутоляющее, кровоостанавливающее, мочегонное и ранозаживляющее средство. Для ускорения созревания нарывов сваренные в молоке луковицы растения прикладывают к больному месту. Внутрь принимают отвар луковиц лилии, который тонизирует, останавливает кровь, регулирует менструации, а также обладает отхаркивающим действием. В гомеопатии препараты из свежих цветков используют как маточное средство.

Местное население использует луковицы лилии в пищу. Их очищают и едят в сыром виде, варят в молоке, а

Лилия ланцетолистная (Lilium lancifolium)

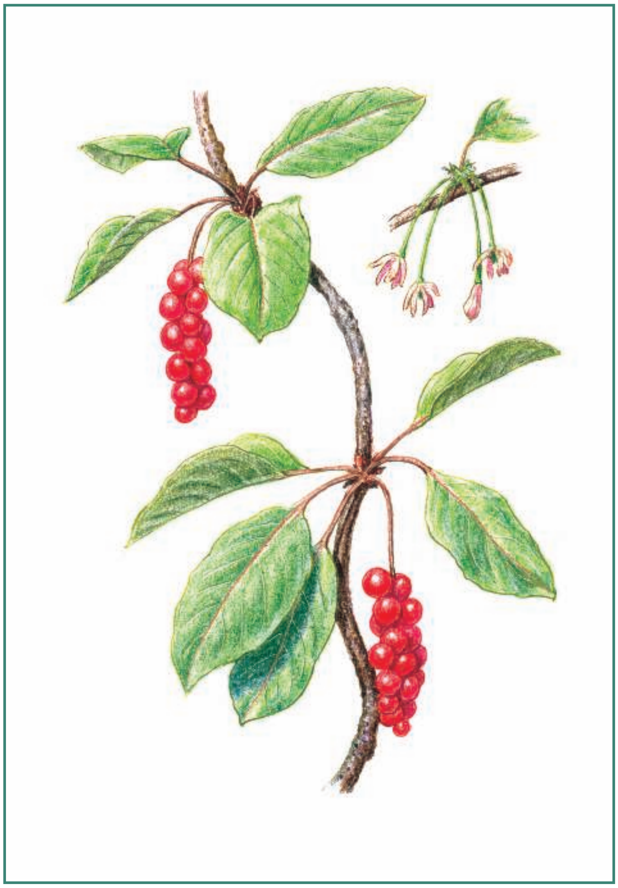
высушенные размалывают в муку, которая идет для приготовления различных питательных блюд. Особенно много питательных веществ в луковицах осенью.

**Отвар луковиц.** 15 г сырья на 200 мл кипятка. Кипятят 3–5 мин. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

## ЛИМО́ННИК КИТА́ЙСКИЙ (*Schisandra chinensis*), семейство лимонниковых (*Schisandraceae*)

Удивительное растение – лимонник. Не похожее на другие. Это понятно. Лимонник – не куст, не дерево, не травянистое растение, а лиана, причем дальневосточники давно знают ее особенные свойства. Охотники-нанайцы широко пользовались сушеными плодами лимонника – прекрасным тонизирующим средством, которое дает возможность длительное время сохранять силы, преследуя зверя, и не тратить время на приготовление пищи. По имеющимся данным, лимонник обостряет слух и зрение, особенно ночью. Чудодейственные плоды!

В китайской медицине лимонник использовали с незапамятных времен. Его называли ягодой пяти вкусов. Мякоть плодов очень кислая, кожица их – сладкая, семена неприятного, жгучего вкуса, а вся ягода целиком – солоноватая.



Лимонник китайский (Schisandra chinensis)

Стебель лимонника вьющийся, деревянистый, длиной 8–10 (иногда до 15) м, толщиной 1–2 см. Корень растения длинный. Листья очередные, овальные, заостренные, цельнокрайние, с красными черешками. Цветки на длинных цветоножках, белые, восковидные, с приятным запахом. Зацветают в конце июня, расположены по одному или несколько в пазухах листьев. Цветки раздельнополые, находятся на разных особях растения. У пестичных (женских) цветков цветоложе при созревании удлиняется в 20–30 раз, и каждый пестик превращается в красную ягоду. На самом деле это сборный плод (сочная многолистовка), густо усаженный шаровидными ягодами, в каждой из которых по 1–2 семени. Семена желтые, почковидные, созревают в сентябре–октябре. С одной лианы можно собрать до 4–5 кг плодов.

Обитает лимонник в кедрово-широколиственных и широколиственных лесах Дальнего Востока, чаще всего по опушкам и прогалинам, лесистым склонам гор, долинам ручьев; оплетает стволы деревьев и кустарников в долинах рек, но в заболоченных местах не растет. Севернее Хабаровска встречается редко. Известен кроме китайской в корейской и японской народной медицине. Уникальные свойства растения побудили специалистов-ресурсоведов ввести лимонник в культуру. Оказалось, что он хорошо переносит природные условия средней полосы Европейской части России. Так появились плантации лимонника – источник сырья для фармацевтической промышленности.

Сырье лимонника – плоды и семена собирают в период полного созревания, в сентябре–октябре, до наступления заморозков. Кисти плодов аккуратно обрывают, рассыпают на брезенте и тщательно перебирают, удаляя примеси. В течение 2–3 дней их подсушивают и обрывают с кисти отдельные плоды, затем их сушат при температуре 40–55 °С в течение 6–8 ч. Семена получают после отжимания сока из кистей с плодами. Сок идет на кисели и лимонады (кстати, очень вкусные), а отжатую мякоть плодов, содержащую семена, слегка увлажняют, помещают в сосуды, перемешивают и оставляют для брожения в теплом месте на 3–5 дней. Иначе скользкие семена не отделить. После 3–5-дневного брожения массу помещают на решета с диаметром отверстий 4–5 мм и сильной струей воды отмывают семена. Сушат их при температуре 50 °С в сушилках или в отапливаемых помещениях. Вот такая сложная технология получения семян.

Плоды и семена содержат лигнановые соединения (4–5%): схизандрин и его производные, а также схизандрол; флавоноиды, катехины, антоциановые красители, эфирное масло. Околоплодник растения содержит органические кислоты, витамин С, пектиновые вещества, сахара, а семена богаты жирным маслом (до 30%).

Препараты лимонника возбуждают центральную нервную систему, стимулируют деятельность сердца и сосудов, повышают работоспособность при умственном и физическом переутомлении, улучшают работу дыхательного центра. Назначают препараты лимонника только здоро-

вым людям и по рецепту, выданному врачом, с точным соблюдением дозировки. При передозировке возможны побочные явления в виде перевозбуждения нервной и сердечно-сосудистой систем. **Противопоказаны** препараты лимонника при бессоннице, нервном возбуждении и повышенном артериальном давлении. Сок лимонника и напитки из него полезны людям с пониженной кислотностью желудочного сока.

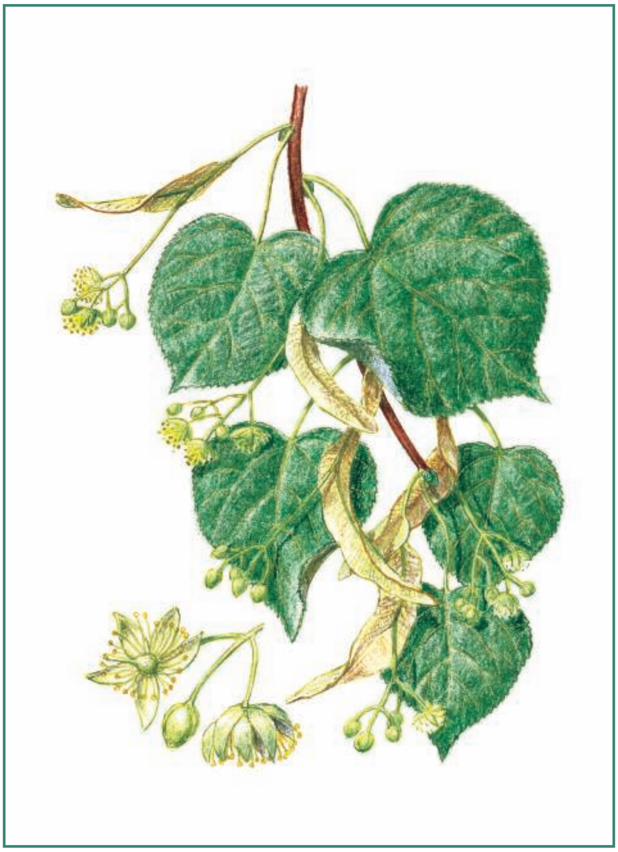
**Настойка плодов.** Плоды настаивают на 95%-ном спирте в соотношении 1 : 5. Принимают по 20—30 капель 2—3 раза в день.

**Экстракт семян.** Готовят на 70%-ном спирте в соотношении 1:3. Принимают по 20—30 капель 2—3 раза в день.

**Порошок семян.** Принимают по 0,5—1,0 г 2—3 раза в день.

**Во время лечения препаратами лимонника обязателен контроль за самочувствием. При побочных явлениях следует обратиться к врачу.**

## ЛИ́ПА СЕРДЦЕВИ́ДНАЯ, *липа мелколистная*, *липа сердцелистная* (*Tilia cordata*), семейство липовых (*Tiliaceae*)



Липа сердцевидная (Tilia cordata)

При упоминании о липе прежде всего возникает образ старой липовой аллеи в парке, которая посажена сто или двести лет тому назад. Липа — листопадное дерево, достигает высоты 25, редко — 45 м. Для нее характерен могучий диаметр ствола — 2—3, иногда до 5 м. Кора липы в молодости серо-бурая, на старых стволах темнеющая, глубоко растрескивающаяся. Крона дерева — шаровидная, цилиндрическая или пирамидальная, густо облиственная. Листья — очередные, двухрядные, крупные, округло-сердцевидные или широкояйцевидные, зубчатые, черешковые. Цветки обоеполые, белые или желтоватые, душистые. Собраны в щитковидные соцветия. Цветут обычно в июле. Плод — орешек. Это дерево живет долго: некоторые особи доживают до возраста 1200—1300 лет, а в среднем — 300—400 лет. Липа мелколистная образует почти чистые липовые леса на западном склоне Уральских гор и в лесостепной зоне Европейской части России. Другие виды липы (амурская, маньчжурская, сибирская) встречаются в соответствующих географических регионах и обладают теми же свойствами, что и липа мелколистная.

Липа — лекарственное, медоносное, пищевое и техническое растение.

Для лекарственных целей во время цветения собирают цветки с дикорастущих и культивируемых деревьев липы. Цветки срезают ножницами и садовыми резаками. Заготавливают соцветия вместе с кроющими листьями.

Сырье сушат обязательно в тени, но при хорошей вентиляции, удаляя побуревшие и потемневшие кроющие листья, плоды и соцветия. Не следует собирать соцветия, пораженные ржавчиной или поврежденные листоедами. Срок хранения готового сырья — 2 года. Соцветия липы (липовый цвет) есть в продаже в специализированных аптеках.

Цветки липы содержат эфирное масло, гликозиды, сапонины, кумарин, дубильные вещества, каротин (провитамин А), слизи, аскорбиновую кислоту (витамин С), микро- и макроэлементы.

Препараты липы, приготовленные из липового цвета, повышают диурез (мочеотделение), действуют потогонно, улучшают выделение желудочного сока, увеличивают секрецию пищеварительных желез и облегчают отток желчи. Они действуют также противовоспалительно и успокаивающе.

Настой липового цвета издавна используют в народной медицине при простуде, лихорадочных состояниях, а также при гриппе и бронхите. Часто применяют настои как средство против воспаления почек и мочевого пузыря. Препараты липового цвета действуют и седативно: их применяют как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости.

В народной медицине настой липового цвета используют для лечения головной боли, истерии; помогает он и при эпилепсии, а также кашле, желудочных и кишечных болях. Наружно настой липовых соцветий используют для полосканий при стоматите, гингивите, ангине, ларингите, а в виде примочек и припарок — при отеках, язвах, воспалении геморроидальных узлов, ревматизме и подагре.

Для облегчения состояния при нервных заболеваниях принимают ванны из липового цвета. Липовый цвет входит также в состав потогонных и мочегонных чаев, сборов от различных внутренних болезней (заболеваний желудка, печени, почек, кишечника и мочевого пузыря). Кроме того, настой липового цвета применяют при заболевании женских половых органов.

Кроме лекарственных свойств, липа еще и первейший медонос. Благодаря обширной площади, занимаемой ею, пчелы собирают нектар почти по всей территории России — от западных до восточных границ. Содержание сахара в нектаре, выделяемом 100 цветками липы, колеблется от 50 до 200 мг. В районах распространения липы мелколистной одна пчелиная семья заготавливает до 10—15 кг меда. Медовая продуктивность одного гектара насаждений липы достигает 800—1000 кг. Липовый мед, так называемый липец, относится к числу наиболее высококачественных медов. Он светлый, вкус и аромат его нежные, кристаллизуется в белую однородную массу. Мед, собранный с дальневосточных видов лип, окрашен в слегка кремоватый цвет, на вкус очень нежный.

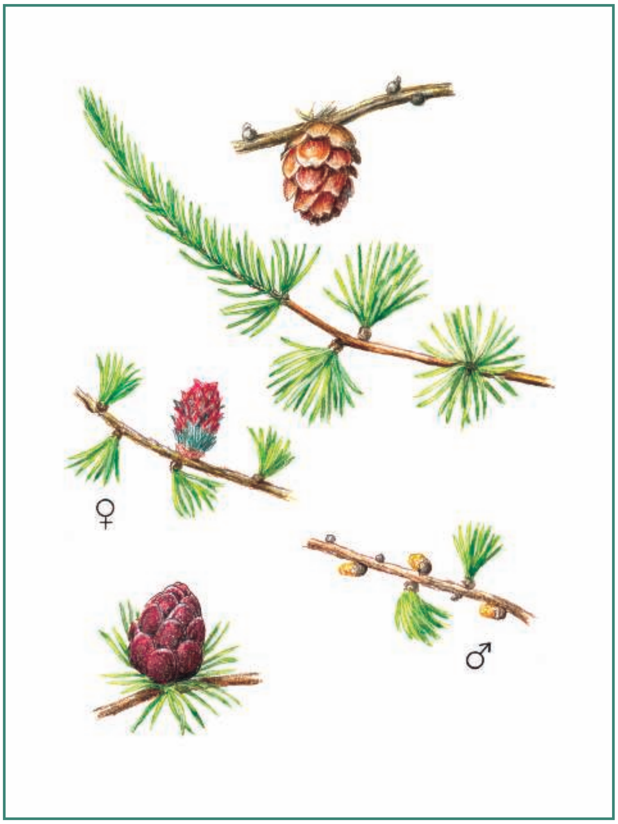
Для хозяйственных целей люди издавна использовали луб и липовую кору, причем обычно с липы мелколистной — для производства мочала, из которого выделывали рогожи и кули. Из липового лыка плели лапти, корзины, лукошки, решета и другие изделия.

Семена липы содержат сладковатое жирное пищевое масло, по вкусу напоминающее миндальное

**Настой липового цвета.** 3 столовых ложки на 200 мл кипятка. Настаивают 10 мин., пьют горячим по 1—2 стакана 2—3 раза в день после еды.

**Настой липового цвета** (наружное). 6 столовых ложек сырья на 200 мл кипятка. Настаивают так же, как и в предыдущей прописи. Для полоскания ротовой полости и горла, а также для протирания лица при жирной коже.

## ЛИ́СТВЕННИЦА СИБИ́РСКАЯ (*Larix sibirica*), семейство сосновых (*Pinaceae*)




Лиственница сибирская (Larix sibirica)

Дерево, о котором пойдет речь, не похоже на других представителей хвойных. Прежде всего потому, что оно не вечнозеленое, а летне-зеленое и на зиму сбрасывает хвою. Каждый год, весной, лиственница одевает новый светло-зеленый наряд. Это однодомное дерево (есть мужские и женские особи), высотой до 35—50 м, диаметр ствола достигает 1 м. Крона лиственницы конусовидная (у молодых деревьев), к старости она становится цилиндрической или ширококонической. Хвоя растет пучками (по 20—46 хвоинок в каждом), она узкая, линейная и очень мягкая, не колючая. Перед осенним сбрасыванием хвоя желтеет, тогда сквозь нежную желтизну просвечивают шишки растения. Ствол лиственницы одет толстой корой; у старых деревьев она буровато-сиреневая. Кора — великолепная защита от лесных пожаров, поэтому лиственница часто выживает даже после сильного огня. Лиственница — ветроопыляемое растение, опыление обычно происходит в мае—июне. Средний срок жизни дерева 300—400 лет, но отдельные экземпляры доживают до 800—1000 лет.

Благодаря быстрому росту и ажурной кроне, летом — зеленой, а осенью — золотисто-желтой или оранжевой, лиственница декоративна, ее часто высаживают в парках и вдоль дорог в средней полосе России. В Сибири лиственница — основная лесообразующая порода. Древесина у нее очень тяжелая, прочная, устойчива к гниению. Достаточно сказать, что Венеция построена на лиственничных сваях.

Хвоя лиственницы содержит эфирное масло, витамин С, микро- и макроэлементы.

Как лекарственное средство применяют настой хвои, обладающий антицинготными свойствами (благодаря высокому (до 300 мг%) содержанию аскорбиновой кислоты). Интересно отметить, что на южных и восточных склонах хвоя деревьев содержит больше витамина С, чем на северных и западных. В отмирающей хвое витамина почти нет.

Ранее коренное население Сибири использовало в пищу сочный белый камбиальный слой, находящийся под корой. Его снимали в виде длинных лент, измельчали и варили в воде, а перед употреблением блюдо разбавляли кислым молоком.

Пыльцу лиственницы собирают пчелы для приготовления белкового корма — перги.

## ЛОПУ́Х БОЛЬШО́Й, *репейник* (*Arctium lappa*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Многие помнят это растение с детства — во время игр детвора часто «награждает» друг друга орденами-репейниками — нераспустившимися соцветиями лопуха. Сами того не подозревая, дети рассеивают это растение (в том случае, если соцветия (соплодия) зрелые). Хорошо помогают расселению лопуха некоторые птицы, питающиеся его семенами.

Лопух большой — двулетнее травянистое растение высотой до 120—150 см. Листья крупные, нижние — на длинных черешках. Цветки темно-пурпуровые, собраны в соцветия — корзинки, которые, в свою очередь, образуют щитки. Все растение сильно опушено, цветет в июне—июле. Так называемое рудеральное (мусорное) растение, повсеместно обитающее около человеческого жилья, в огородах, на лугах, у проселочных дорог и по краям полей, вдоль канав.

Лопух большой (и его собрат лопух войлочный — *A. tomentosum*) широко известен в народной медицине. Используют обычно корни растения, реже листья и семена. Корни выкапывают до цветения или осенью, промывают в холодной воде, очищают от грубой коры, режут на куски длиной до 15 см. Толстые корни разрезают вдоль. Сушат сырье на солнце или в теплом, хорошо проветриваемом помещении. Листья собирают после цветения, срезая их без черешков, и сушат под навесом на открытом воздухе либо в помещении с хорошей вентиляцией. Сырье можно хранить 5 лет.

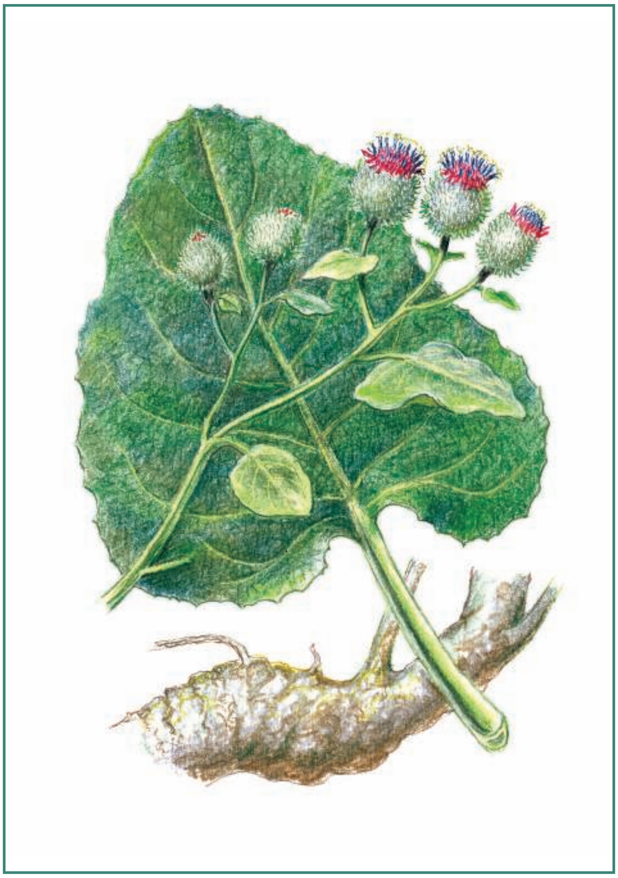
В состав корней лопуха входят дубильные вещества и горечи, флавоноиды, эфирное и жирное масла, органические кислоты. Листья, кроме того, содержат аскорбиновую кислоту (витамин С) (до 350 мг%), а семена — гликозид арктиин и жирное масло.

Препараты из корней лопуха действуют мочегонно, желчегонно, потогонно, обладают дезинфицирующими свойствами. Они улучшают выделение инсулина, увеличивают содержание гликогена в печени, положительно влияют на обмен веществ в организме.

Отвар корней принимают при ревматизме, подагре, почечных и желчных камнях, а также при сахарном диабете. Хорошо действуют отвары при различных кожных заболеваниях — экземах, высыпаниях на коже, фурункулах. Помогают отвары растения при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических запорах, отеках и задержке менструаций. Корни лопуха входят в состав потогонных чаев. Настой корней на оливковом масле — так называемое репейное масло — применяют для лечения гнездовой плешивости, от облысения и себореи. Для этого на протяжении двух недель 1 раз в день втирают масло в корни волос.

Настой листьев используют при экземе, лишаях, гнойных язвах. Свежеистолченные листья прикладывают к ранам, твердым опухолям и подагрическим узлам. Свежий сок растения полезен при лечении ран и рака кожи. Побочные действия лопуха неизвестны.

Корни лопуха используют также в гомеопатии.



Лопух большой (Arctium lappa)

Молодые листья лопуха — источник витамина С, их включают в пищевой рацион с лечебно-профилактическими целями: кладут в овощные супы, борщи, готовят из них салаты. Съедобны и корни растения, особенно в первый год развития. Высушенные и размолотые в муку, смешанные с двойным количеством ржаной или пшеничной муки, они дают неплохой хлеб. Корни также отваривают как картофель; жарят и запекают, заготавливают впрок — маринуют и сушат. Поджаренные до бурой окраски и размолотые, они по вкусу близки к цикорному кофе.

Лопух обеспечивает поздний медосбор, подкрепляя пчелиные семьи высококачественным медом. Цвет его темно-оливковый, он тягучий и ароматный, приятный на вкус. С 1 гектара зарослей пчелы собирают 150—600 кг этого замечательного меда.

**Отвар корней.** 1 столовую ложку сырья (измельченного) на 200 мл кипятка нагревают на кипящей водяной бане 20 мин. Принимают теплым по 1/2 стакана 2—3 раза в день (для потогонного действия дозу удваивают).

**Настой листьев.** 1 столовую ложку высушенного измельченного сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 2—3 ч. Пьют по 1 столовой ложке 4—6 раз в день через час после еды.

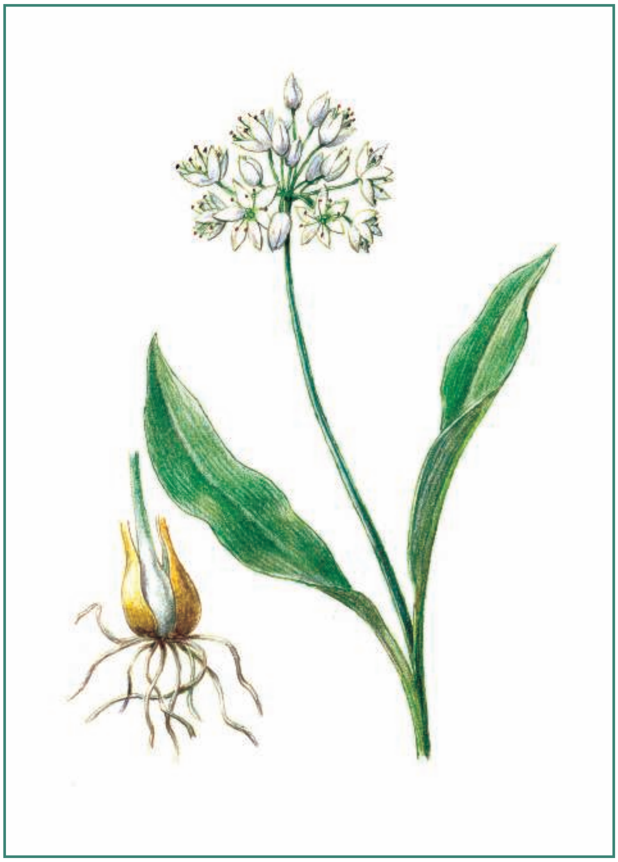
**Настой корней** (наружное). 1 чайную ложку измельченного сырья на 400 мл кипятка. Настаивают в течение ночи, процеживают. Используют для примочек, компрессов и смазывания при поражениях кожи.

## ЛУК ПОБЕ́ДНЫЙ, *черемша* (*Allium victoriale*), семейство луковых (*Alliaceae*)

Черемша — многолетнее травянистое луковичное растение, обладающее запахом чеснока. Луковицы растения длинные, покрыты сетчатой оболочкой. Стебель черемши прямой, безлистный, высотой до 40 см. Листья прикорневые, эллиптично-ланцетные, напоминают листья ландыша, черешковые, на каждом растении их по 2—3. Цветки правильные, обоеполые, мелкие, беловато-зеленые, собраны в соцветие — шаровидный зонтик. Цветут в июне—июле. Плоды — коробочки с черными семенами, созревают в июле—августе.

Черемша широко распространена на Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке, обитает в горных лесах, на сырых лугах, в лесном и субальпийском поясах.

Для лечебных целей используют листья, стебли и луковицы растения. Стебли и листья собирают до цветения растения (май — начало июня), а луковицы — после созревания семян. Все части растения содержат эфирное масло и аскорбиновую кислоту (витамин С) (до 750 мг%).



Лук победный (Allium victoriale)

Чаще всего черемшу употребляют в свежем виде, добавляя измельченные листья в салаты, супы. Так же используют измельченные луковицы.

В научной медицине черемшу применяют главным образом как противоцинготное средство. Растение обладает также аппетитным и противосклеротическим действием, понижает артериальное давление, усиливает перистальтику кишок, способствует нормальному развитию кишечной флоры, увеличивает амплитуду и упорядочивает ритм сердечных сокращений. В народной медицине используют фитонцидные свойства черемши, применяют ее при простуде, бронхитах, катарах желудка и кишок, особенно инфекционного происхождения, поносах, дизентерии и брюшном тифе.

Наружно растение (кашица из луковиц, растертые листья) используют как бактерицидное, болеутоляющее, противомикотическое и противозудное средство. Помогает черемша и при заболеваниях, вызываемых простейшими. Клизмы с настоем измельченных луковиц изгоняют глистов (остриц). При некоторых кожных заболеваниях делают аппликации из толченых луковиц на пораженные места.

В районах обитания черемшу широко используют в пищу и заготавливают листья и стебли впрок: солят, маринуют, сушат. Высоко ценят местные жители раннюю зелень растения, добавляют как приправу ко многим блюдам.

**Настой измельченных луковиц.** 1 чайную ложку сырья на 400 мл холодной кипяченой воды. Настаивают 1 ч, пьют по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

За пределами России (Украина, Кавказ) встречается близкий вид — лук медвежий, называемый также черемшой. В отличие от своего сибирского собрата, численность этого растения вследствие усиленного сбора подорвана. Используют медвежий лук таким же образом, как и черемшу.

## ЛУК РЕ́ПЧАТЫЙ (*Allium cepa*), семейство луковых (*Alliaceae*)

Репчатый лук — одно из наиболее древних культивируемых пряно-вкусовых растений. Он был известен более чем за 4 тысячи лет до н. э. в Центральной, Южной и Северо-Восточной Азии (современные Иран, Афганистан, Индия и Китай). За несколько столетий до нашей эры лук появился в Египте, а затем в Древней Греции и Древнем Риме. В Западной Европе лук-репку впервые попробовали в V—VI веках н. э., а в России — в XII—XIII веках.

Это многолетнее луковичное, сизовато-зеленое растение (ранее его относили к семейству лилейных). Цветоносный стебель по высоте обычно превышает боковые листья, он трубчатый, прямой, высотой 30—80 (до 100) см. Листья двурядные, трубчатые, острые. Цветки правильные, обоеполые, собраны в округлое зонтиковидное соцветие, закрытое до цветения. Цветет растение с июня до ав-

густа. Плод — коробочка, семена — мелкие луковички. В естественных условиях репчатый лук неизвестен. Культивируют его повсеместно — на перо и луковицы. Существует большое количество самых разнообразных сортов, различающихся формой, цветом и вкусом луковиц. Пищевое (пряно-вкусовое), медоносное, витаминное и лекарственное растение.

Для лечебных целей обычно используют свежие луковицы. Не случайно говорят: «Лук — от семи недуг».

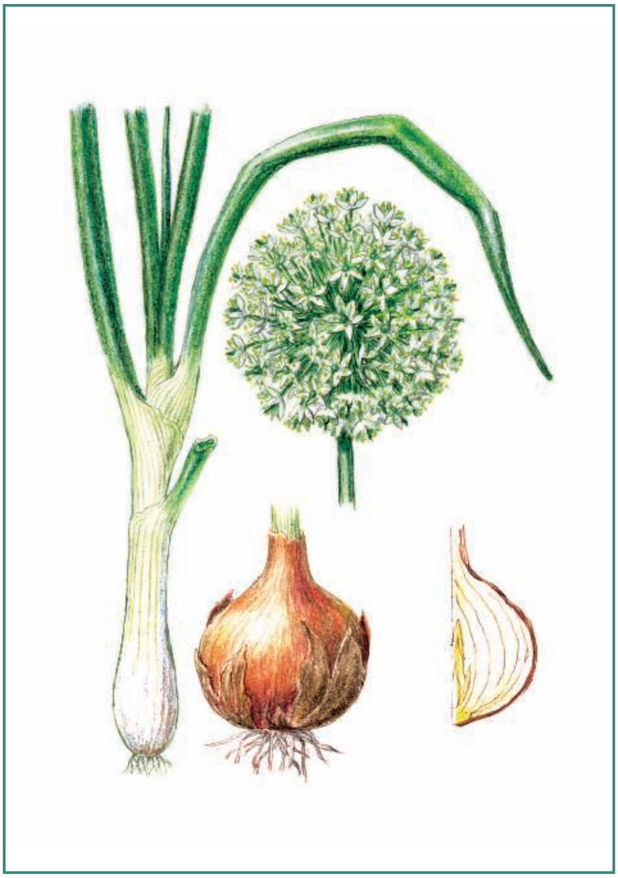
Луковицы богаты различными биологически активными соединениями. Они содержат сахара (2,5—14%), клетчатку (0,5—0,8%), пектиновые вещества (0,5—0,6%), органические кислоты (янтарную, яблочную, лимонную), аминокислоты (глицин, треонин, аланин, пролин, тирозин, глутамин). Кроме того, в них обнаружены витамины С, $B_1$, $B_2$, PP, $B_5$ (пантотеновая кислота). Листья богаты витамином С, рибофлавином (витамин $B_2$), каротиноидами и органическими кислотами. В их состав входят также основные красители растительного царства — хлорофилл и ксантофилл. Луковицы и листья содержат большое количество различных макро- и микроэлементов. Из луковиц выделено эфирное масло сложного состава; содержат они и летучие бактерицидные вещества — фитонциды.

Репчатый лук стимулирует секреторную и моторную функции желудочно-кишечного тракта, обладает фитонцидным и антгельминтным действием (изгоняет аскарид и остриц). Известны антисклеротические и гипогликемические (понижающие уровень сахара в крови) свойства лука. Употребление в пищу сырых луковиц повышает выделение спермы и усиливает мужскую половую потенцию. Полезен лук при заболеваниях пищеварительного тракта (колитах, запорах, атонии кишок, поносах). Его применяют для лечения и профилактики атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета, гипертрофии простаты (увеличение предстательной железы). При бронхите, кашле, коклюше и атеросклерозе очень полезно принимать свежий сок луковиц, смешанный с пчелиным медом. Спиртовую вытяжку из луковиц (продают в аптеках под названием «аллилчеп») назначают при атонии кишечника, поносах и атеросклеротических явлениях.

Зеленый лук и луковицы, а также различные препараты из них **противопоказаны** при органических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, не рекомендуют их также при сердечно-сосудистых заболеваниях (в этом случае разрешено умеренное потребление лука).

Используют лук и как наружное средство. Кашицу из лука закапывают в нос при насморке и гриппе. Луковый сок полезен для смазывания кожи при лечении микозов, дерматитов, помогает от укусов насекомых, гнездовой плешивости и диффузного (рассеянного) выпадения волос. В народе лук применяли в виде аппликаций для удаления мозолей и бородавок; при ангинах и заболеваниях легких — в виде ингаляций. Печеный лук, согласно старым рецептам, прикладывают к фурункулам, повторяя процедуру дважды в день.

О пищевых достоинствах лука известно давно: салаты заправляют зеленым и репчатым луком, да и селедочку хорошо украсить ранней зеленью или колечками свежей луковицы. Ни одна хозяйка не сварит суп и не приготовит мясное или рыбное блюдо без лука. Словом, лук — наш повседневный спутник.



Лук репчатый (Allium cepa)

Казалось бы, пчел должен отпугивать луковый запах. Оказывается, нисколько. Мохнатые работницы заготавливают с 1 гектара цветущего лука очень много меда — до 320 кг. Луковый мед светлый, с зеленоватым оттенком, малопрозрачный. Сначала он имеет запах лука, который затем исчезает при хранении. Этот мед кристаллизуется в светлую мелкозернистую массу. Пчеловоды обычно используют его для зимней подкормки пчел.

## ЛЬНЯ́НКА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ, *дикий лен*, *собачки* (*Linaria vulgaris*), семейство норичниковых (*Scrophulariaceae*)

Часто это растение называют диким львиным зевом, и это неудивительно. Льнянка и львиный зев — близкие родственники: относятся к одному и тому же семейству, но к разным родам. Сближают их форма цветков и листьев.

Льнянка обыкновенная — травянистый многолетник высотой 30—90 см. Корень растения длинный, стержне-

вой, с корневыми отпрысками. Стебель — прямостоячий, иногда ветвистый, с многочисленными узколинейными листьями. Листья голые, длиной 2—7 см. Цветки неправильные, желтые, с оранжевым пятном на нижней губе. Время цветения — июнь—август. Семена дисковидные, с перепончатым краем, созревают в сентябре. Льнянка — обычное сорное растение в посевах; растет по канавам, сухим соснякам (на полянах), вдоль сухих проселочных дорог и на песчаных местах. Известна по всей Европейской части территории России. В Западной Сибири встречается реже. За пределами России обитает в Белоруссии, Украине, Литве, Латвии, обычна в Западной Европе.

Для изготовления лекарственных препаратов собирают траву льнянки во время цветения, срезая облиственную часть стебля. Сырье сушат на открытом воздухе в тени либо в проветриваемом помещении. Используют его в народной медицине не только в России, но и в других странах.

Льнянка обыкновенная (Linaria vulgaris)

Надземная часть растения содержит алкалоид D, L-пеганин, флавоноидные гликозиды линарин, пектолинарин, неолинарин и другие. Она богата аскорбиновой кислотой (витамином С) (до 0,4%), особенно в свежих листьях. Кроме того, в состав травы входят пектиновые и смолистые вещества, слизь, фитостерин, холин и каротин (провитамин А) (до 18 мг%). Растение содержит также фолиевую, лимонную и яблочную кислоты.

Химические соединения, входящие в состав льнянки, обусловливают ее широкие терапевтические возможности. Установлено, что содержащийся в растении алкалоид пеганин понижает артериальное давление, увеличивает наполнение пульса, упорядочивает сердечные сокращения, увеличивает амплитуду сокращений гладких мышц кишечника и матки, повышает их тонус. Настои травы действуют желчегонно и послабляюще. Содержание алкалоида в настоях при их употреблении дает хороший результат в клинических условиях при лечении больных с атонией кишечника, его парезами и связанной с ними кишечной непроходимостью после тяжелых операций. Помогают настои больным миопатией и мышечной дистрофией. Жидкий спиртовой экстракт рекомендуют при атонии кишок, метеоризме и привычных запорах. Он полезен также как мочегонное средство.

Народные целители в быту назначают настойку растения при одышке, головной боли с сопутствующей рвотой (симптомокомплекс Меньера), желтухе (гепатите), воспалении желчных путей, метеоризме, колитах и геморрое. Считают, что спиртовой экстракт растения изгоняет гельминтов, лечит энурез (недержание мочи) и воспаление мочевого пузыря в случае воспаления и гипертрофии простаты. Это же средство используют при задержке менструаций и хронических кожных заболеваниях. Наружно отвар травы полезен при геморрое, фурункулезе, язвах, угрях и гнойничковых заболеваниях кожи. Мазь на основе льнянки на стерильной марлевой салфетке вводят в задний проход при геморрое на 4—5 ч. Полезно употреблять ее при экземе и лишаях. В гомеопатии льнянку назначают при диарее и энурезе.

Животные относятся к льнянке иначе, чем люди. Известно, что они ее не поедают (мешают странный запах и неприятный вкус). При попадании льнянки в солому или сено иногда гибнут лошади. Поэтому для четвероногих растение противопоказано.

Совсем по-другому воспринимают льнянку пчелы. С 1 гектара зарослей они собирают от 160 до 250 кг льнянкового вполне кондиционного меда.

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 400 мл кипятка. Настаивают в течение 2 ч. Пьют по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день до еды.

**Настойка (экстракт жидкий) травы.** Готовят на 40%-ном спирте в соотношении 1 : 1. Принимают по 1—2 чайных ложки на ночь как легкое слабительное.

**Отвар травы.** 20 г сырья на 500 мл воды или молока, кипятят около получаса. Для обмываний и компрессов.

**Отвар травы.** 10 г сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане в течение 20—25 мин., процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. В теплом виде применяют для клизм при геморрое и болях в заднем проходе.

**Мазь.** 2 части мелко измельченной сухой травы опрыскивают 1 частью 70%-ного спирта, несколько часов выдерживают в закрытой посуде в теплом месте, затем добавляют 10 частей свиного сала, нагревают в открытом сосуде на водяной бане, пока не испарится спирт. Затем препарат отцеживают и выжимают.

**Необходимо соблюдать осторожность, принимая препараты льнянки обыкновенной внутрь.**

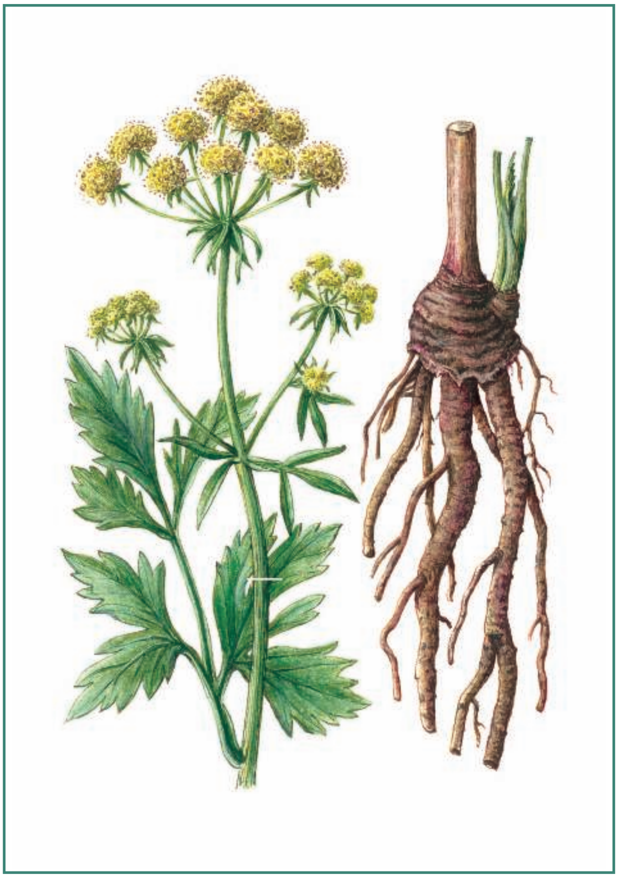
## ЛЮБИ́СТОК ЛЕКА́РСТВЕННЫЙ, *любим-трава* (*Levisticum officinalis*), семейство сельдерейных (*Apiaceae*), или зонтичных (*Umbelliferae*)

Среди многочисленных представителей этого семейства есть, оказывается, и такие, что находили применение среди ведуний и ворожей как «приворотное зелье». Не отсюда ли пошло название растения?

Любисток лекарственный — травянистый многолетник с хорошо развитыми корнями, высота его 120—200 см. Стебель трубчатый, голый, разветвленный наверху. Листья блестящие, перисто- или двоякоперисторассеченные, с крупными долями, имеющими клиновидное основание, к верхушке они надрезанно-зубчатые. Листочки обертки — овально-ланцетные. Цветки обоеполые, мелкие, правильные, пятилепестковые, светло-желтые, собранные в сложные зонтики. Цветут в июне—июле. Плод — желто-бурая двусемянка, созревает в августе. Происхождение растения — предмет дискуссий. Большинство исследователей полагают, что любисток родом из Персии (Иран), хотя существует и другая точка зрения: растение произошло из Южной Европы. Дикорастущие представители рода пока не обнаружены, зато разводят любисток в садах и огородах как декоративное, пряное и лекарственное растение, особенно в европейских странах. В России любисток распространен по всей Европейской части, его можно культивировать до широты Петрозаводска.

Для лекарственных целей обычно используют корни растения, реже — его надземную часть и плоды. Корни выкапывают осенью, причем только у 3—4-летних растений. Сушат их в тени, на открытом воздухе или в теплом помещении. Окончательно досушивают в сушилках при температуре 40 °С. Сохраняют готовое сырье в тщательно закрытых банках, в сухом месте, поскольку оно гигроскопично. Надземную часть собирают во время цветения растения, а плоды — в период их полной зрелости. Применяют все части любистока только в народной медицине. В некоторых зарубежных странах (Финляндии, Германии, Нидерландах, Швейцарии) корни любистока входят в Фармакопеи — их используют как составную часть мочегонных чаев и сборов.

Во всех частях растения обнаружено эфирное масло сложного состава (в корнях — до 1%, в надземной части — до 0,1%, в семенах — до 1,4%). В корнях найдены также смолы, камедь, фурокумарины, яблочная и ангеликовая кислоты, крахмал, дубильные вещества и минеральные соли. Листья содержат большое количество аскорбиновой кислоты (до 118 мг%).



Любисток лекарственный (Levisticum officinalis)

Издавна народные целители знали, что препараты любистока действуют мочегонно, назначали их и как хорошее отхаркивающее, а также успокаивающее и болеутоляющее средство. Впоследствии выяснили, что настои и отвары кореньев тонизируют работу сердечных мышц и кишечника, уменьшают метеоризм и способствуют кровенаполнению органов малого таза. Мочегонное действие препаратов растения часто используют при отеках сердечного происхождения, водянке, хронических воспалительных процессах в почках и диатезах, вызванных нарушением солевого обмена. Помогают настои корней растения при болезненных и скудных менструациях, а также как облегчающее средство при родах.

**Противопоказаны** все препараты любистока при гломерулонефрите, пиелонефрите и беременности.

Настой корней растения с успехом рекомендуют для удаления пигментных пятен и веснушек: их протирают ватным тампоном, смоченным в настое, дважды в день на

протяжении 2—3 недель. Лучше эту процедуру проводить зимой, до наступления весенних солнечных дней. Применяют настои и для лечения инфицированных трещин уголков рта, гнойничковых высыпаний на коже (компрессы и питье теплого настоя по 1 стакану в день).

Настой используют также для мытья головы при перхоти и выпадении волос (моют голову дважды в неделю без мыла). Свежеразмятые листья растения прикладывают ко лбу при головной боли.

Настойка одного корня любистока и двух листьев лавра благородного на водке, принятая в количестве 1 стакана, вызывает через полчаса рвоту и стойкое отвращение к водке у алкоголиков.

Отвар плодов растения (1 чайная ложка на 150 мл кипятка, варят 8—10 мин.) — хорошее средство против глистов. Принимают по 1 столовой ложке трижды в день.

Любисток издавна известен как пряное растение. Свежие и сушеные листья, стебли и корни (в измельченном виде) применяют для отдушивания чайных смесей, напитков, маринадов, солений, при варке варенья, цукатов и приготовлении некоторых ликеров. Эфирное масло используют в парфюмерной промышленности. Вкус и запах растения очень интенсивны, поэтому любисток добавляют как пряность в различные блюда в небольшом количестве. Немного свежих листьев растения кладут в зеленые салаты, ароматизируют ими сливочное масло, добавляют в рубленые бараньи и говяжьи котлеты.

Любисток — один из ингредиентов пряных соусов; порошок из листьев и небольшое количество свежей зелени хороши как добавление к жареному мясу, подливкам, супам, блюдам из риса, круп, птицы и рыбы. Щепотка сушеной зелени любистока, положенная в мясной бульон, подчеркивает и усиливает вкус мяса.

**Настой корней.** 1 столовая ложка измельченного сырья на 400 мл кипятка. Настаивают 1 ч. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Порошок корня.** По 1/2 чайной ложки 3 раза в день до еды.

**Порошок корня.** 1—2 столовых ложки смешивают с 3 столовыми ложками меда и принимают натощак как средство против остриц.

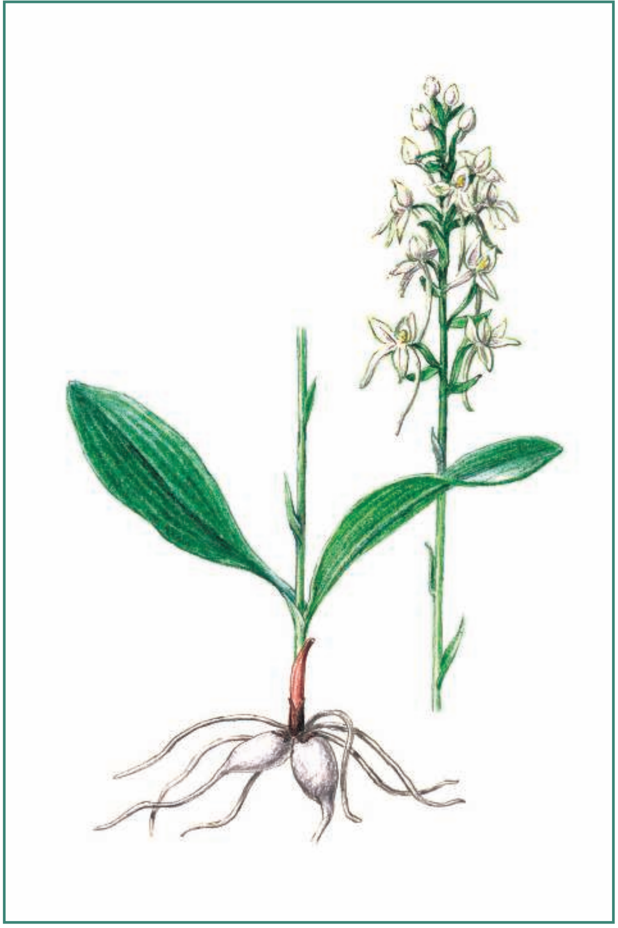
**Настой корней** (наружное). 1 чайная ложка измельченного сырья на 200 мл кипятка. Настаивают до охлаждения. Для компрессов и примочек.

**Настой корней.** 1 столовая ложка измельченного сырья на 1 л кипятка. Настаивают 15 мин. Для мытья головы.

## ЛЮ́БКА ДВУЛИ́СТНАЯ, *ночная фиалка* (*Platanthera bifolia*), семейство орхидных (*Orchidaceae*)

Когда говорят об орхидеях, то мы сразу представляем влажный тропический лес, со свешивающимися с деревьев экзотическими цветками. Какое изобилие цвета и форм! Тропические орхидеи можно увидеть и в оранжереях ботанических садов, даже в цветочных магазинах.

Однако и в наших северных лесах они есть, несравненно более скромные по цвету и форме, причем в сред-



Любка двулистная (Platanthera bifolia)

ней полосе России их не так уж и мало — около четырех десятков видов.

Любка двулистная — одна из самых распространенных и приметных наших северных орхидей. Есть, конечно, и покрасивее, например венерин башмачок, но любка изящна, ароматна (особенно сильно пахнет по ночам), за что и заслужила народное название ночной фиалки.

Это многолетнее травянистое растение, с удлиненными бульбообразными корневищами. Стебель любки прямостоячий, голый, ребристый; у основания — с бурыми влагалищами. Высота растения 20—50 см. Прикорневые листья крупные, супротивные, эллиптические, голые, сужены в крылатый черешок; стеблевые — мелкие, очередные, ланцетные. Цветки неправильные, сложного строения, обоеполые, довольно крупные, белые или слегка зеленоватые, собраны в рыхлую верхушечную кисть. Цветут в июне—июле, обычно вскоре после цветения ландышей.

Ранее корневищные бульбы заготавливали с лечебной целью. Сейчас это строго запрещено. Считают, что эту орхидею можно разводить в плантационных условиях, близ-

ких к естественным. Однако даже при самом аккуратном изъятии растения и его перенесении в новое место оно обычно погибает. Все дело в том, что любка образует сложный комплекс с почвенными грибами, бактериальной флорой и определенными породами деревьев. С каждым годом все меньше и меньше ночных красавиц. Поэтому в этом очерке мы не даем способов ее заготовки и применения. Самая большая польза для человека и этого растения — увидеть любку в вечернем лесу, почувствовать неповторимый аромат и... не трогать ее!

## ЛЮ́ТИК ПОЛЗУ́ЧИЙ (*Ranunculus repens*), семейство лютиковых (*Ranunculaceae*)

Различные виды лютиков, а их в средней полосе Европейской части России свыше 30, ядовиты для животных и человека, если препараты из этих растений или сами растения принимать внутрь. Поэтому в научной медицине вследствие высокой токсичности препараты из лютиков не применяют, но зато часто используют их в народной, китайской и тибетской медицине, а также в гомеопатии. Обычно лютиковые препараты назначают как наружное раздражающее или отвлекающее средство. Считают, что при высушивании растения частично теряют токсичность.

Лютик ползучий (Ranunculus repens)

В этом очерке речь пойдет о лютике ползучем, широко распространенном в средней полосе России и в Сибири. Это многолетнее травянистое растение высотой 15—70 см, с восходящим стеблем. У основания стебля расположены длинные ползучие надземные побеги (отсюда видовой эпитет), укореняющиеся в узлах, листья растения, за исключением верхних, черешковые, тройчато- или дваждытройчаторассеченные, с трехраздельными сегментами, делящими их на острозубчатые части. Цветки правильные, обоеполые, пятилепестковые, блестящие, желтые, весьма крупные — до 12—16 мм. Цветут в мае—июне. Плод — сборная семянка.

Растет лютик ползучий обычно по влажным лугам, болотам, берегам рек и озер, иногда образует сплошные ковровые заросли. За пределами России обитает в Белоруссии, Украине, государствах Прибалтики.

Для лечебных целей собирают надземную часть растения во время цветения. В ней обнаружены алкалоиды (0,1%), дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, сапонины, витамин С и другие органические соединения.

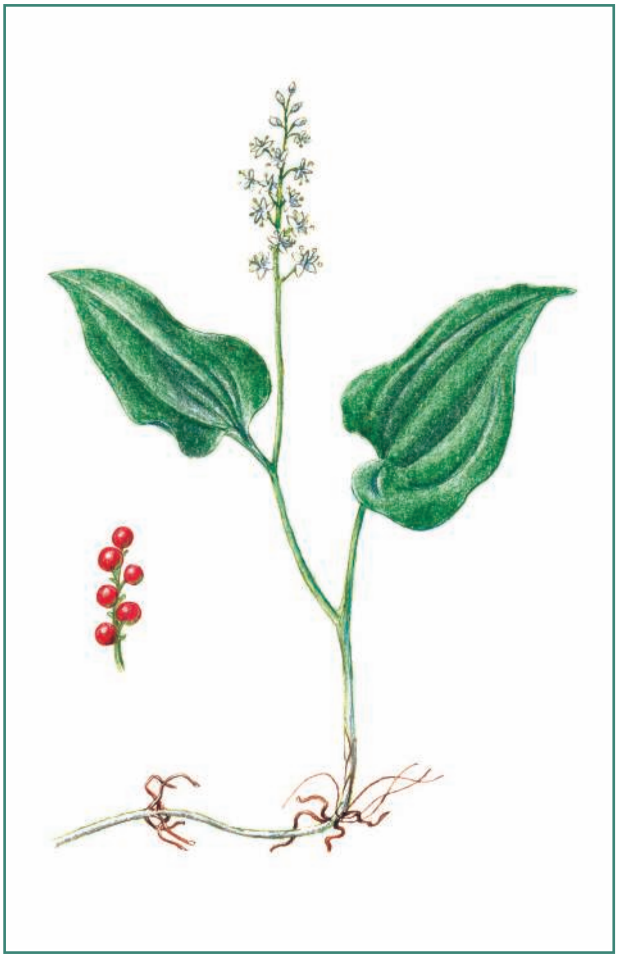
Из-за высокой токсичности растение используют только наружно. Применяют для лекарственных целей свежеразмятую траву лютика как ранозаживляющее, нарывное и бактерицидное средство. В тибетской медицине растение используют при головной боли (компрессы), водянке, отеках и некоторых гинекологических заболеваниях.

Сок свежего растения или кашицу из свежих листьев прикладывают к бородавкам, лечат ими чесотку. Компрессы из свежей травы используют при миозитах и опухолях, а также при ревматизме, подагре, радикулитах, остеохондрозе и артритах. Применяют траву с осторожностью: при длительном контакте ее с кожей возможны ожоги с образованием пузырей. В народной медицине Восточной Сибири настой травы лютика раньше назначали при микозах кожи в виде обмываний пораженных участков тела.

Чтобы несколько уменьшить неблагоприятное впечатление от ядовитых свойств лютика, можно добавить, что он дает до 10—12 кг меда с 1 гектара зарослей. Немного, но если учесть его численность... К тому же пчелы возвращаются в улей с богатой обножкой (лютиковой ярко-желтой пыльцой) — важным белковым кормом.

## МА́ЙНИК ДВУЛИ́СТНЫЙ (*Maianthemum bifolium*), семейство ландышевых (*Convallariaceae*), или спаржевых (*Asparagaceae*)

Во второй половине мая в хвойных, смешанных и, реже, широколиственных лесах появляется невысокое, изящное, очень интересное растение, эдакий ландыш в миниатюре. Приглядевшись к нему поближе, увидим, что и листья не совсем такие, и цветки помельче, да и расположены они немного иначе, чем у ландыша. Это майник двулистный, травянистое многолетнее корневищное растение, действительно ближайший сородич ландыша. Высота его (вместе с цветоносом) 10—25 см. Корневище



Майник двулистный (Maianthemum bifolium)

ползучее, листья — сердцевидно-яйцевидные. На вегетативных побегах листья расположены по 1, а на цветоносных — по 2 (редко по 3). Отсюда видовой эпитет двулистный. Цветки мелкие, белые, диаметром около 5 мм, колокольчатые. Цветут со второй половины мая до первой декады июня. Плод — красная ягода. Распространен в лесной зоне от западных границ России до Камчатки. Хорошо известен в Восточной Сибири, где местное население собирает его как лекарственное растение.

Заготавливают надземную часть в период цветения. Собранное сырье быстро сушат в теплых, проветриваемых помещениях или на открытом воздухе, в тени. Иногда собирают плоды и выкапывают корневища. Плоды и корневища сушат общепринятым способом.

В траве, корневищах и ягодах майника найдены сердечные гликозиды, подобные гликозидам ландыша и наперстянки, сапонины, сложные эфиры, органические кислоты и аскорбиновая кислота (витамин С).

Отвары травы и водные настои из нее народные целители применяют для лечения водянки, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней почек, простуды (жаропонижающее), а также как наружное средство при абсцессах и ушибах. Для лечения ушибов лучше использовать свежеистолченные листья. Дозировка для отваров и настоев такая же, как и у ландыша.

Ягоды майника применяют редко, поскольку они вызывают у человека сильное сердцебиение и одышку. Однако птицы, в частности рябчики, без всякого ущерба для себя охотно их поедают и распространяют семена.

## МАК-САМОСÉЙКА (*Papaver rhoeas*), семейство маковых (*Papaveraceae*)

В южных областях России и Украины на хлебных полях и вдоль полевых дорог это растение настолько многочисленно, что иногда не видно посевов. Огромное огненное, волнующееся море. Очень привлекательное зрелище. Однако это сорняк, дающий огромное количество семян, засоряющих посевной материал. В средней полосе России мак-самосейка относительно редок на полях, зато в садах и огородах его разводят многие любители.

Мак-самосейка — травянистый однолетник. Все растение опушенное, стебель прямостоячий, разветвленный, высотой 30—80 см. Листья очередные, большей частью глубокоперистораздельные, с продолговатыми пильчатыми долями. Цветки крупные, диаметром 3—5 см, правильные, обоеполые, четырехлепестковые, одиночные, расположены на верхушке стебля. Лепестки обычно ярко-красные, как правило, с темным пятном у основания, редко розовые или белые (альбиносы). Цветут со второй половины июня по август. Плод — широкоэллиптическая коробочка, суженная при основании в ножку. Обитает мак-самосейка не только на полях и в огородах, его можно встретить на замусоренных местах, вдоль дорог, на каменистых и щебнистых склонах.

Ранее это растение входило в отечественную Фармакопею, а ныне его используют только в народной медицине, хотя до сих пор лепестки используют в научной медицине 12 стран мира. Для лечебных целей собирают лепестки и маковые головки (коробочки). Лепестки заготавливают в сухую солнечную погоду с полностью раскрытых цветков и быстро сушат в тени, расстилая их тонким слоем. Коробочки срезают до их полного созревания, после того как они приобретут соломенно-желтый цвет, обычно в июле. Сушат срезанное сырье в тени или в теплом, проветриваемом помещении, затем головки досушивают при температуре не выше 70 °С. Готовое сырье сохраняют в сухом месте, защищенном от воздействия прямого солнечного света, лучше в банках темного стекла. Лепестки растения содержат до 0,05% алкалоидов, витамин С, антоциановые красители, слизь, пектиновые и смолистые вещества, соли железа и магния. В головках (коробочках) обнаружены алкалоиды и высшие жирные кислоты. Интересно отметить, что набор алкалоидов у мака-самосейки совсем иной, чем у мака снотворного.

Препараты растения успокаивают нервную систему, обладают легким болеутоляющим, снотворным, мягчи-

Мак-самосейка (Papaver rhoeas)

тельным, отхаркивающим и обволакивающим действием. Известны их кровоостанавливающие и потогонные свойства. Настой лепестков используют как противокашлевое средство при бронхитах, трахеитах, ларингитах, а также при бессоннице и тахикардии, лечат им диарею (понос) и дизентерию. Полезен настой при непроизвольном мочеиспускании и болях в брюшной полости. Наружно лепестки применяют в виде порошка (кровоостанавливающее) либо лосьона.

Отвар головок чаще рекомендуют при остром кашле (особенно у детей), сердцебиении, болях в брюшной полости и в случае нерегулярных и скудных менструаций.

Экспериментально подтверждено, что спиртовые экстракты, полученные из семян мака-самосейки, обладают противоопухолевой активностью. Клинически эти данные были проверены в Японии. В некоторых странах (Японии, Египте, Чили, Марокко) семена мака используют при онкологических заболеваниях органов брюшной полости, а также при саркоме, кондиломах и наружных формах рака.

**Настой лепестков.** 1 столовая ложка сырья на 600 мл кипятка, отваривают на кипящей водяной бане 10 мин., процеживают. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

**Отвар головок (коробочек).** 1 чайная ложка сырья на 500 мл кипятка, отваривают 10 мин., процеживают. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

**Передозировка препаратов мака-самосейки недопустима!**

## МАК СНОТВО́РНЫЙ (*Papaver somniferum*), семейство маковых (*Papaveraceae*)

Употребление самодельных препаратов мака снотворного, а также различных извлечений в виде смеси и чистых алкалоидов — бич азиатских стран. Достаточно вспомнить рассказы о курильщиках опиума — людях, полностью зависящих от употребления этого средства, которое с огромной скоростью разрушает организм человека.

С другой стороны, медицинские препараты мака имеют огромное значение, только поэтому мы помещаем очерк об этом растении.

Снотворный мак — однолетнее травянистое растение высотой 50—120 см. Стебель у него голый или опушен редкими щетинистыми волосками, наверху иногда разветвленный. Листья (кроме нижних) — стеблеобъемлющие, цельные, крупнозубчатые или надрезанно-лопастные, сизые. Цветки крупные, обоеполые, четырехлепестковые, одиночные, на высоких цветоносах. Лепестки их белые, фиолетовые или пурпуровые, с белым, фиолетовым или желтоватым пятном у основания. Цветут в июне—июле. Плод — округлая коробочка, содержащая большое количество семян.

В южных областях России мак снотворный разводят на огородах, в средней полосе обычно как декоративное растение в садах. Иногда он встречается как одичавшее на сорных местах. Естественные популяции мака неизвестны. Введен в культуру с древнейших времен.

С лекарственными целями заготавливают коробочки мака масличных сортов с верхушкой стебля только после полного созревания (коробочки должны быть желто-бурыми). Хранят коробочки и семена как ядовитое растение. Срок хранения — 3 года.

Мак снотворный содержит 26 алкалоидов (их сумма в сухих головках достигает 1—2,5%). В медицине важнейшее значение из них имеют морфин, кодеин и папаверин. Кроме алкалоидов растение содержит органические кислоты, фитостерин и другие органические соединения.

Морфин — основной представитель группы наркотических анальгетиков. Он блокирует передачу болевых импульсов в кору головного мозга, угнетает дыхательный, кашлевой и рвотный центры, тормозит секреторную активность пищеварительных желез и двигательную функцию желудочно-кишечного тракта, усиливает действие других наркотиков, а также снотворных и анестезирующих веществ. Используют морфин только под строгим контролем лечащего врача в стационарах после тяжелых

Мак снотворный (Papaver somniferum)

операций, при сильных болях, связанных с патологией внутренних органов, травмах, почечных коликах и в случае бессонницы при болевых ощущениях.

При многократном применении морфина развивается болезненное пристрастие к этому препарату, называемое морфинизмом, сопровождающееся глубокими психическими расстройствами и возникновением патологических изменений во внутренних органах.

Другой алкалоид — кодеин, но болеутоляющие свойства выражены у него слабее; в терапевтических дозах он уменьшает возбудимость кашлевого центра, но не угнетает его. Кодеин входит в состав различных таблеток от кашля и успокоительной микстуры по Бехтереву. В сочетании с анальгином, амидопирином и другими анальгетиками кодеин назначают при головных болях и невралгии.

Папаверин обладает спазмолитическими свойствами, снижает тонус гладкой мускулатуры и расслабляет ее, успокоительно действует на центральную нервную систему. Назначают папаверин (часто в смеси с другими средствами) при повышенном артериальном давлении, стенокардии, мигрени, спазмах кровеносных сосудов, мышц и органов брюшной полости.

Назначает лечение препаратами мака снотворного только лечащий врач. Морфин и кодеин **противопоказаны** в любых дозах пожилым людям и детям до 2 лет, а также при болезнях печени, брадикардии (замедленном сердечном ритме) и дыхательной недостаточности.

## МАЛИ́НА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ (*Rubus idaeus*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Полукустарник высотой 1—2 (иногда до 3) м. Стебли с колючими волосками; зеленые, красные или фиолетовые. Листья непарноперистые, с 3—5-яйцевидными листочками. Цветки белые или зеленовато-белые, образуют кистевидные или щитковидные соцветия. Цветет малина в июне, плодоношение — в июле—августе. Плод — красная или желтая сочная костянка, точнее, совокупность костянок. Обитает малина в лесах, на лесных гарях и вырубках, по лесным опушкам и склонам оврагов, каменистым осыпям и берегам рек, ручьев, в сырых местах средней полосы России. В горах распространена до субальпийского пояса. Дикорастущая малина — родоначальница всех культурных сортов.

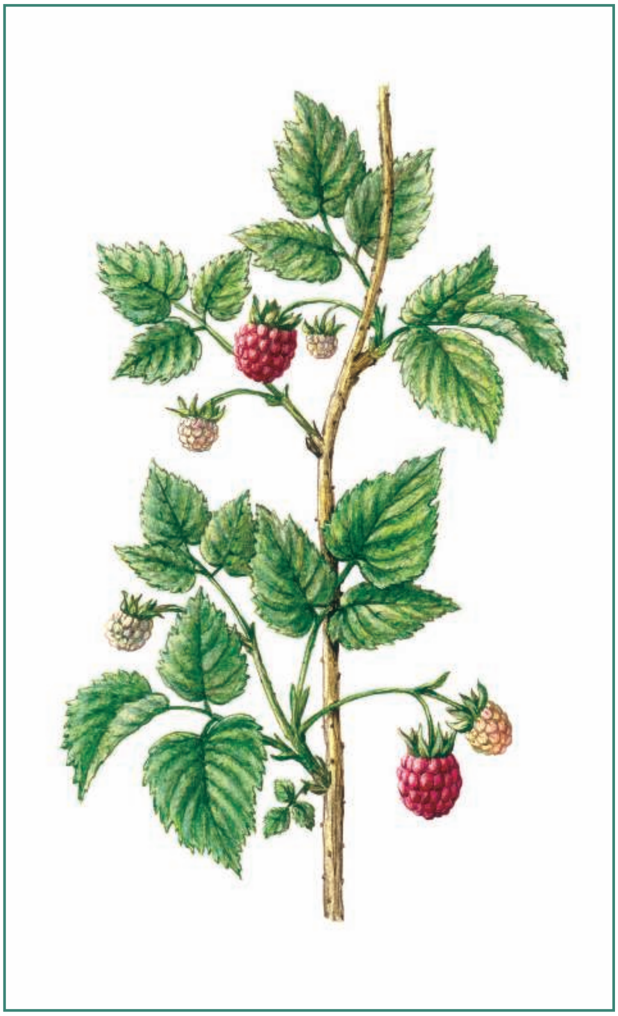
Лекарственное, пищевое и медоносное растение. Сушеные плоды применяют в научной медицине, а листья и цветки используют народные целители.

Для медицинских целей собирают плоды (по мере их созревания), провяливают, а затем сушат при температуре 35—40 °C, предварительно перебрав их и освободив от цветоножек. Хранят сушеные плоды 2 года. Их продают в специализированных аптеках.

Листья и цветки малины собирают в мае—июне и сушат под навесом на открытом воздухе. Свежие плоды малины содержат до 5,7 (по другим данным — до 9,5)% сахаров (глюкозы, сахарозы, фруктозы), органические кислоты (яблочную, винную, лимонную, салициловую, муравьиную), пектиновые вещества, витамины $B_2$, C, никотиновую и фолиевую кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, микро- и макроэлементы. Листья и цветки содержат дубильные вещества, флавоноиды, сахара, органические кислоты, витамин C и различные минеральные соли. Семена (костянки) богаты жирным маслом (до 22%).

В научной медицине используют свежие и сушеные плоды малины. Из свежих вырабатывают сироп, который применяют для улучшения вкуса лекарств. Чай из сушеной малины обладает потогонным и противовоспалительным действием, полезен при простудных заболеваниях.

Сушеные плоды входят в состав многих потогонных чаев. Свежие ягоды малины — диетический продукт, особенно полезный при атеросклерозе, анемии, гипертонической болезни и сахарном диабете. Они улучшают пищева-



Малина обыкновенная (Rubus idaeus)

рение, возбуждают аппетит, облегчают состояние больных при экземах различного происхождения.

Плоды малины **противопоказаны** при подагре и нефритах.

Народная медицина использует малину гораздо шире. Считают, что листья малины обладают вяжущими, противовоспалительными, антитоксичными, кровоостанавливающими и «кровоочистительными» свойствами. Настой листьев в народе пьют при заболеваниях органов дыхания, кашле и лихорадящих состояниях, поносах, энтероколитах, желудочных кровотечениях, геморрое и обильных менструациях. Наружно настои листьев используют для полосканий при стоматитах, фарингитах и ангинах; ими примачивают и орошают поверхность тела при кожных болезнях.

Настой цветков принимают внутрь при горячке и геморрое, а наружно — для промывания глаз при конъюнктивитах и блефаритах.

Свежие ягоды с незапамятных времен употребляют в пищу. Они обладают высокими пищевыми качествами, ароматны. Едят их в свежем виде, с молоком и сливками, варят из них варенье, кисели, сиропы, готовят мармелад и пастилу.

Пчелы, собирая малиновый нектар, перерабатывают его в высококачественный светлый мед. Медовая продуктивность дикорастущих зарослей малины — до 150 кг с 1 гектара.

**Настой сушеных плодов.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка, настаивают 15—20 мин., процеживают. Пьют по 2 стакана за один прием в горячем виде как потогонное средство.

**Настой листьев.** 2 столовых ложки сухих листьев на 500 мл кипятка, настаивают 2 ч. По 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Настой цветков.** 20 г сырья на 200 мл кипятка. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

## МАНЖЕ́ТКА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ (*Alchemilla vulgaris*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Манжетка обыкновенная — сборный вид, чрезвычайно трудный для определения. Поэтому для лекарственных целей собирают различные виды манжетки.

Манжетка — травянистый многолетник с толстым горизонтальным корневищем и розеткой длинночерешковых, пальчато-лопастных, пальчато-раздельных или пальчато-рассеченных листьев. Стебли у нее ветвистые, обычно опушенные. Прикорневые листья почковидные, слегка волнистые, сверху голые, снизу опушенные, длинночерешковые. Стебли приподнимающиеся, с более мелкими листьями. Цветки в густых клубочках, сложного строения. Цветет манжетка в начале лета, иногда зацветает вторично. Растет по лугам, опушкам и обочинам дорог, наиболее часто в северной половине Европейской части России, за исключением степей и пустынь. На севере ареал манжетки доходит да 57° северной широты.

Для лекарственных целей заготавливают надземную часть манжетки, срезая ее вместе с прикорневыми листьями. Собранное сырье сушат в проветриваемых помещениях или на открытом воздухе, в тени.

Используют манжетку только в народной медицине. Готовое сырье сохраняют в сухом месте.

Надземная часть растения содержит горькие и дубильные вещества (до 8%), аскорбиновую кислоту (витамин С) и другие соединения.

Настой травы рекомендуют при поносах, желудочных коликах, энтероколитах, а также при дисменорее. Наружно настой используют при носовых кровотечениях.

Молодые листья и побеги, содержащие до 210 мг% витамина С, съедобны. Их используют для салатов и супов, заготавливают на зиму в сушеном и соленом виде.

Густые отвары надземной части манжетки использовали ранее для окрашивания тканей в желтый цвет.

**Настой листьев.** 1 столовая ложка измельченных листьев на 300 мл кипятка, нагревать до кипения, настаи-

Манжетка обыкновенная (Alchemilla vulgaris)

вать 1 ч, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через 2 ч.

**Настой листьев.** Готовят, как в предыдущей прописи, для промываний и спринцеваний.

## МАРЕ́НА КРАСИ́ЛЬНАЯ, *марена красильная грузинская* (*Rubia tinctorum, синоним — R. iberica*), семейство мареновых (*Rubiaceae*)

Корни этого растения применяли в Западной Европе еще в Средние века для окраски тканей (обычно царского или королевского обихода) в различные оттенки благородного красного цвета. Народные лекари иногда использовали марену как лекарственное средство. Однако в конце XIX века красный краситель ализарин, полученный синтетическим путем, полностью вытеснил марену, и осталась она только народным целебным средством. До сих пор на Кавказе и в государствах Центральной Азии корни растения используют в народной медицине.

К народному опыту прислушались. Экспериментально проверили терапевтические свойства корней растения. Оказалось, что они весьма перспективны для лечения почечнокаменной болезни. Так марена красильная вошла в научную медицину — в виде экстракта из корней.

Это многолетнее травянистое растение, с длинным горизонтальным корневищем красно-бурого цвета. Стеблей обычно несколько, они стелющиеся или лазящие, чему способствуют крупные, загнутые назад шипы. Они обвивают кустарники и деревья до высоты 2 м. Форма стебля — четырехгранная. Листья мутовчатые, собранные по 4—6, продолговато-яйцевидные или ланцетовидные, короткочерешковые, заостренные на вершине. Снизу и по краю они шероховатые. Цветки мелкие, правильные, с простым желтоватым венчиком, собраны в пазушные ветвистые метелки. Цветут в июне—августе. Плод — ягодоподобный, черный, шарообразный, с двумя косточками, сочный. Родина марены — Средиземноморье и Центральная Азия.

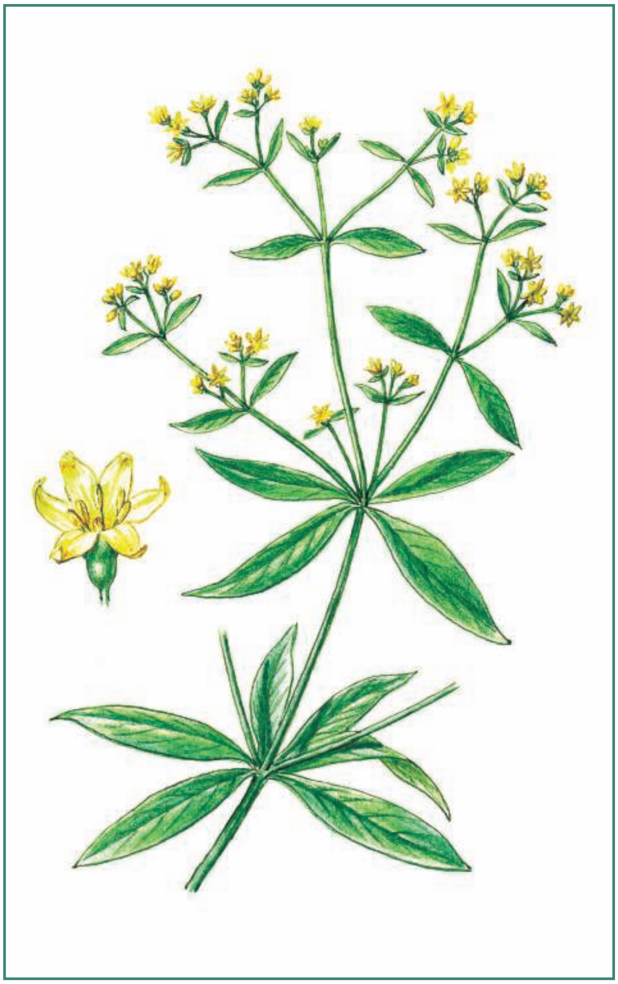
В России растет подвид — марена красильная грузинская, наиболее широко распространенная в Краснодарском крае и Дагестане, в предгорных и равнинных районах — среди кустарников, по берегам рек, на виноградниках (как сорное). За пределами России марена обитает в Азербайджане, Грузии и Армении. Марена введена в культуру, существуют специальные плантации этого лекарственного растения.

Корни марены красильной содержат до 6% антрагликозидов, основной из которых — руберитриновая кислота, агликон которой — ализарин. Кроме этой кислоты, в состав корней входят и другие антрагликозиды, также обладающие биологически активными свойствами, органические кислоты, пектиновые вещества, сахара (до 15%), соли калия и кальция.

Основная особенность галеновых препаратов марены — способность растворять и выводить из организма мочевые конкременты (образования), состоящие из фосфатов, оксалатов и уратов (соли фосфорной, щавелевой и мочевой кислот). Одновременно препараты растения обладают мочегонными, потогонными, желчегонными, вяжущими и спазмолитическими свойствами. Применение различных лекарственных форм из корней марены показано при желчнокаменной, мочекаменной болезнях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, желтухе (гепатите), запорах, нефропиелите, ночном недержании мочи, полиартритах и подагре. Готовый препарат цистенал есть в продаже в аптеках. Известно также, что марену используют как вспомогательное средство при заболевании костным туберкулезом.

В народной медицине настой корневищ применяют для лечения воспаления селезенки, при задержке менструаций, а также как мочегонное и слабительное средство. Порошок корневищ, смешанный с медом, рекомендуют при желтухе (гепатите) и утрате памяти.

Препараты марены красильной **противопоказаны** при остром и хроническом гломерулонефрите, почечнокаменной болезни, осложненной нарушениями функции почек, и язвенной болезни желудка. Передозировка марены вызывает боли и обострение хронических воспали-



Марена красильная (Rubia tinctorum)

тельных урологических заболеваний. Обычно рекомендуют принимать препараты растения через 40—60 мин. после еды.

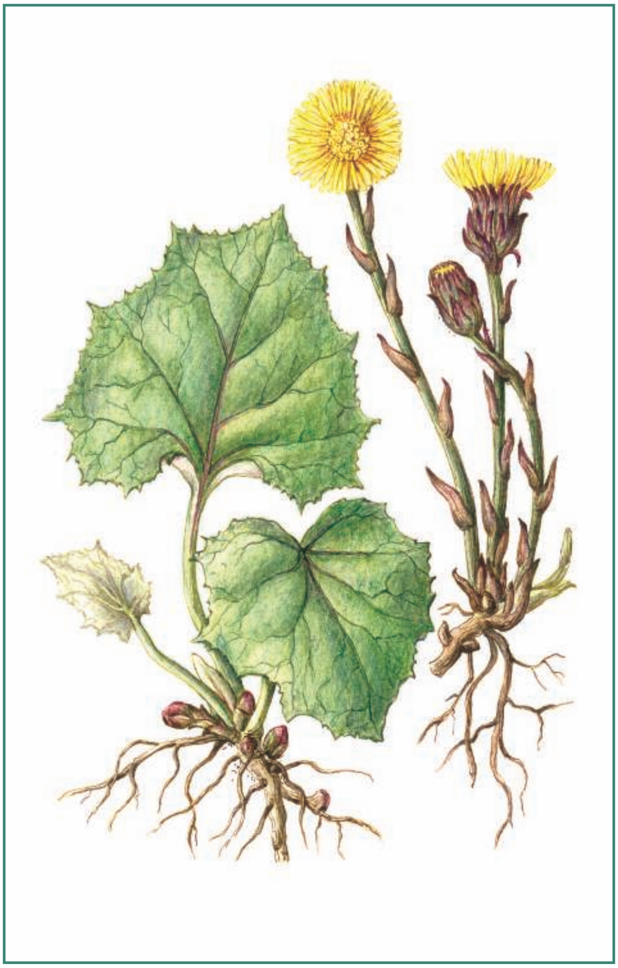
**Отвар корневищ.** 1 чайная ложка растертого в порошок сырья на 400 мл кипятка. Отваривают в течение 10 мин., процеживают и охлаждают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день через 40 мин. после еды.

**Порошок корневищ.** Растертые в порошок корневища принимают по 1—5 г трижды в день, запивая небольшим количеством воды.

## МАТЬ-И-МА́ЧЕХА ОБЫКНОВЕННАЯ (*Tussilago farfara*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

В лесу пока лежит снег. Он осел, уплотнился, но солнечное тепло его еще не растопило. По ночам подмораживает. Однако по высоким берегам рек, открытым склонам оврагов и холмов, обсохшим проталинам, краям канав и просто на глинистых пригорках весело желтеют куртинки золотистых цветков. Это один из самых ранних первоцветов — многолетнее травянистое растение мать-и-мачеха. Приглядимся к нему внимательнее. Удивительно, что не видно листьев. На самом деле они есть — в виде пурпурно-фиолетовых чешуек, объемлющих стебель невысокого (10—25 см) цветоноса. Настоящие листья, которые мы привыкли называть мать-и-мачехой, появятся только после цветения. Верхняя сторона их голая, темно-зеленая (мачеха), а нижняя — с густым серовойлочным опушением (мать) и на ощупь кажется теплее. Верно подметил народ особенности растения. Но не только этим знаменита мать-и-мачеха. Это настолько давно известное лекарственное растение, что оно включено в Фармакопеи 15 стран мира.

Для лечебных целей собирают цветочные корзинки и листья (после отрастания) по достижении ими размера не более 5 см. Сырье раскладывают тонким слоем (листья —



Мать-и-мачеха обыкновенная (Tussilago farfara)

опушенной стороной кверху) и сушат в хорошо проветриваемых помещениях. Потемневшие и поврежденные листья удаляют. Сырье мать-и-мачехи есть в продаже в специализированных аптеках.

Лекарственное сырье содержит различные сложные биологически активные вещества, обусловливающие лечебное действие мать-и-мачехи, в том числе и витамин С (до 250 мг%).

Настой листьев растения используют как мягчительное, отхаркивающее, противовоспалительное и желчегонное средство. Научная медицина рекомендует настой при заболеваниях дыхательных путей (ларингитах, бронхитах, трахеитах, бронхопневмонии, бронхиальной астме). Мать-и-мачеху включают в состав многих лечебных сборов (грудных и потогонных чаев). В народной медицине растение применяют более широко: при простуде, катарах пищеварительного тракта, воспалении мочевого пузыря, воспалении почек, водянке, общей слабости, а также как горечь для возбуждения аппетита.

Наружно мать-и-мачеху используют как ранозаживляющее и противовоспалительное средство. Свежие листья прикладывают к нарывам и фурункулам, плохо заживающим язвам. Настоем листьев полощут горло при ангинах и катарах верхних дыхательных путей. Смесь листьев крапивы двудомной и мать-и-мачехи настаивают и моют настоем голову при перхоти и облысении. Порошком сухих листьев присыпают язвы. Мелконарубленный сухой лист входит в состав лечебного курения при спастическом кашле.

Мать-и-мачеха — один из первых ранневесенних медоносов. Пчелы собирают с нее нектар и пыльцу. Медовая продуктивность растения 8—30 кг с 1 гектара. Весной мать-и-мачеха — настоящая благодетельница для пчелиных семей, поскольку поддерживает ранний медосбор и способствует раннему развитию пчел.

Вот такой далеко не полный перечень замечательных свойств этого скромного растения.

**Настой листьев.** 5 г сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15 мин. Пьют теплым по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день за час до еды.

**Сок сырых листьев.** По 4—6 столовых ложек в день.

## МЕДУНИ́ЦА НЕЯ́СНАЯ (*Pulmonaria obscura*), семейство бурачниковых (*Boraginaceae*)

Медуница неясная (Pulmonaria obscura)

В широколиственных и смешанных лесах Европейской части России, Зауралье и в Крыму иногда среди кустарников и на лесных полянах во второй половине апреля — начале мая можно встретить не совсем обычное растение. Цветки у него сначала розовые, затем фиолетовые, сиреневые или синие. Это один из самых ранних лекарственных первоцветов — медуница неясная. Окраска цветков зависит от их возраста и связана с превращениями антоциановых пигментов. Медуница — травянистый многолетник с прямостоячим стеблем высотой 15—30 см. Все растение покрыто шерстистым опушением, мягкое на ощупь. Листья медуницы простые, цельнокрайние, черешковые; стеблевые — сидячие. Цветки правильные, слегка напоминающие колокольчик, собраны в завитки, образующие рыхлые кистевидные соцветия.

Целебна трава, собранная в период цветения. Все растение содержит дубильные вещества, слизи, витамины, многие микро- и макроэлементы.

Используют медуницу неясную только в народной медицине. Препараты, получаемые из травы растения, обладают кровоостанавливающими, противовоспалительными, ранозаживляющими, вяжущими и мягчительными свойствами. Часто их применяют как отхаркивающее средство (настои), а также при диатезе (золотухе), кровотечениях различного происхождения, желудочно-кишечных заболеваниях, в том числе и при поносах.

Настоем травы медуницы промывают гнойные раны и язвы. Молодые очищенные стебли и лепестки растения добавляют в весенние витаминные салаты, а в Англии медуницу специально разводят как огородную культуру и употребляют в пищу прикорневые листья.

Медовая продуктивность медуницы наиболее высокая среди ранневесенних медоносов — до 100 кг с 1 гектара. Не зря у растения такое название!

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Наружно тот же настой используют для промываний и примочек.

## МЕЛИ́ССА ЛЕКА́РСТВЕННАЯ, *кошачья мята*, *лимонная трава*, *медовник* (*Melissa officinalis*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

Средиземноморская уроженка, мелисса сравнительно недавно появилась в средней полосе России. Нежный цитрусовый аромат свежих и сушеных листьев растения необыкновенно приятен. Мелисса — многолетник. Стебель (как и у всех представителей семейства) четырехгранный, высотой до 1 м. Листья сверху голые, снизу — опушенные, яйцевидные, заостренные на верхушке, по краям зубчатые. Цветки неправильные, двугубые, мелкие, бледно-сиреневые или белые. Наиболее интенсивно пахнет растение до цветения (июнь), в июле—августе аромат значительно слабее и менее приятен. Обычно мелиссу разводят на огородах для лечебных и пищевых целей; в южных районах засевают большие площади — растение неплохой медонос.

Собирают листья мелиссы, содержащие эфирное масло сложного состава. Кроме эфирного масла листья растения содержат дубильные вещества, горечи, органические кислоты, сахара и минеральные соли. Через месяц сбор можно повторить — мелисса хорошо отрастает. Сырье расстилают тонким слоем на сухой поверхности и сушат при температуре 25—35 °C, не переворачивая. Мелисса включена в Фармакопеи многих западноевропейских стран.

Экстракты из листьев — эффективное седативное (успокаивающее) средство. Особенно полезны они для людей пожилого возраста. Настои растения снимают спазматические явления, уменьшая напряжение гладкой мускулатуры кишечника, действуют как аппетитное средство — усиливают секрецию пищеварительных желез. Известны бактериостатические и противовирусные свойства растения. Обычно мелиссу используют при нервном возбуждении, вегетососудистой дистонии, бессоннице, аритмии, перепадах кровяного давления, нарушениях пищеварения, вегетативных неврозах. Часто мелиссу применяют в смеси с другими травами — мятой, ромашкой, валерианой и другими. Свежие листья растения включают в лечебно-профилактический рацион: в мелконарезанном виде их добавляют к витаминным салатам. Получается пикантное, ароматное блюдо.

Заросли мелиссы, особенно в южных районах России, привлекают пчел. Однако из-за длинной трубочки венчика крылатые труженицы не в состоянии собрать весь нектар, поэтому медовая продуктивность мелиссы не слишком высока — 100—250 кг с 1 гектара. Зато вкусовые качества мелиссового меда прекрасны.

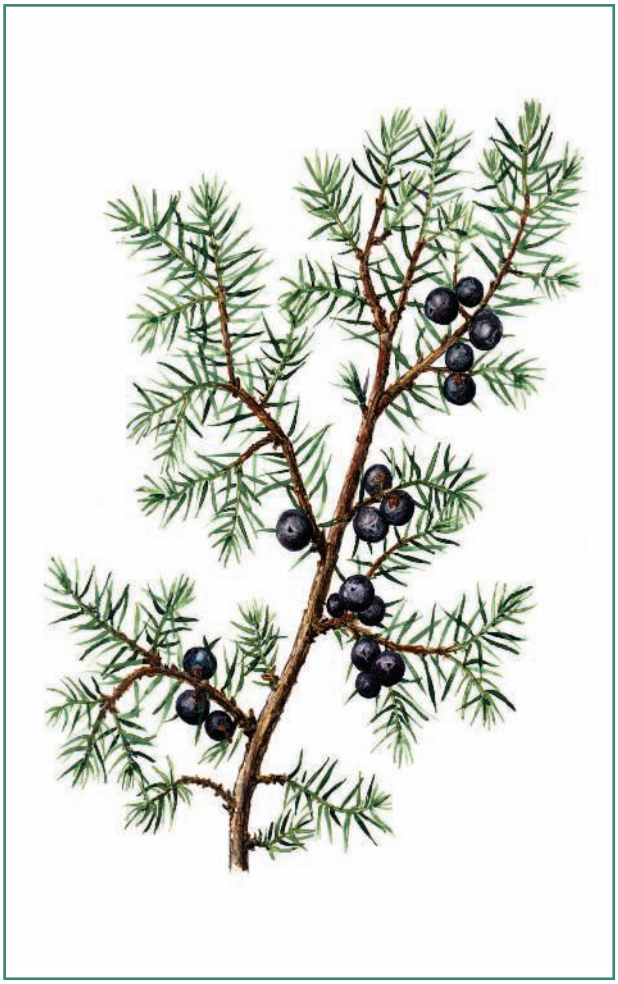
**Настой листьев.** 3 чайных ложки листа на 1 стакан кипятка, настаивают 15 мин. Пьют мелкими глотками в теплом виде перед сном.

Мелисса лекарственная (Melissa officinalis)

**Отвар травы** (наружное). 75 г травы мелиссы, 30 г ромашки аптечной и 75 г мяты перечной отваривают 5 мин. в 3 л воды. Отвар выливают в ванну (средство при вегетативных неврозах).

## МОЖЖЕВЕ́ЛЬНИК ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ (*Juniperus communis*), семейство кипарисовых (*Cupressaceae*)

Замечательный русский фенолог Д. Зуев называл это растение кипарисом Севера. Все правильно, поскольку в средней полосе России кипарисов нет — их роль выполняет можжевельник. Обычно это стройный вечнозеленый куст высотой 2—6 м, реже дерево (до 10 м). Растет, как правило, в подлеске хвойных, чаще сосновых и смешанных лесов. Иногда принимает стелющуюся форму. Корневая система у него мощная и глубокая. Листья — попарно супротивные, игловидные, реже чешуевидные. Растение двудомное — есть женские и мужские особи. Как у всех



Можжевельник обыкновенный (Juniperus communis)

голосеменных растений, плоды у можжевельника — шишки, но внешне они очень напоминают ягоды, поэтому их так и называют «шишкоягоды», или можжевеловые ягоды. Созревают они на 2—3-й год, причем весной они зеленые, а к осени становятся темно-бордовыми или сине-черными, с сизым восковым налетом. Плоды охотно поедают птицы и животные, которые и распространяют семена растения.

Можжевельник — «мафусаил» среди хвойных, живет до 500—1000 лет. Светолюбив, не выносит загрязнения воздуха, но в то же время прекрасно очищает и обезвреживает его, выделяя фитонциды (летучие бактерицидные вещества).

Человек давно подметил лекарственные и пищевые свойства растения. Можжевельник внесен в Фармакопею, а сушеные шишкоягоды продают в аптеках. Заготавливают ягоды осенью, расстилая под кустом какую-либо ткань и стряхивая на нее созревшие плоды. Сушат их при температуре не выше 30 °С.

Плоды содержат эфирное масло сложного состава, органические кислоты, сахара (до 40%), витамин С (до 250 мг%), дубильные вещества, соли калия.

Препараты плодов улучшают мочеотделение и дезинфицируют мочевыводящие пути, увеличивают выделение желудочного сока и желчи, возбуждают перистальтику кишечника, действуют как отхаркивающее средство. Иногда их используют для борьбы с различными воспалениями и как болеутоляющее. Особенно полезно применение препаратов можжевельника при отеках, вызванных почечной недостаточностью и нарушениями кровообращения, циститах, мочекаменной, а также желчнокаменной болезнях. Настои плодов помогают при заболеваниях органов дыхания — ларингитах, трахеитах, бронхитах. Отвар сушеных плодов используют для лечения ревматизма, различных артритов и подагры. Обычно для этой цели принимают ванны с отваром. Эффект можно усилить, если после ванны еще и растереть больные места спиртовой настойкой плодов. Шишкоягоды входят в состав многих мочегонных лекарственных чаев.

**Препараты можжевельника нельзя применять** при острых воспалительных заболеваниях почек и беременности.

Нельзя обойти молчанием и пряно-вкусовые свойства плодов можжевельника. Блюда из дичи, мяса, особенно жирной свинины и баранины, станут ароматнее, если в процессе приготовления добавить несколько ягод можжевельника. В некоторых странах их кладут в квашеную капусту — шишкоягоды подавляют нежелательные гнилостные процессы и придают готовому продукту легкий смолистый аромат. Знаменитый джин получают, перегоняя можжевеловую настойку.

В декоративной дендрологии можжевельник используют для создания бордюров и живых изгородей.

Эфирные масла плодов применяют в парфюмерии.

**Настой плодов.** 1 столовая ложка сухих плодов на 200 мл кипятка, настаивают 15 мин. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

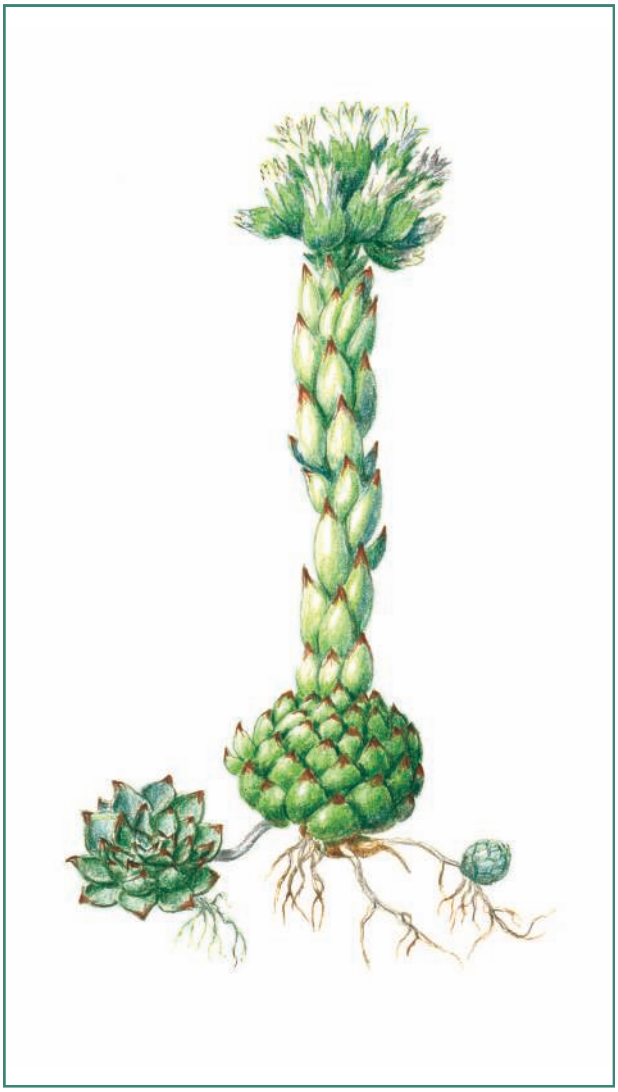
**Настойка плодов.** На 70%-ном спирте готовят настойку в соотношении 1,5 : 10. Принимают по 10—15 капель 3 раза в день.

**Ванны из отвара плодов.** 100—200 г сухих плодов отваривают в течение 10 мин. и добавляют отвар в ванну. При подагре, ревматизме и экземе.

## МОЛОДИ́ЛО О́ТПРЫСКОВОЕ (*Jovibarba sobolifera*, синоним — *Sempervivum soboliferum*), семейство толстянковых (*Crassulaceae*)

Молодило, как и другие представители семейства толстянковых (очиток, родиола), хорошо выглядит на горках (альпинариях). Любители часто культивируют его как декоративное растение.

Это травянистый многолетник, высотой всего 10—25 см. Стебли растения опушенные. Прикорневые листья в густых шаровидных или полушаровидных розетках,



Молодило отпрысковое (Jovibarba sobolifera)

продолговато-клиновидные, голые, мясистые, покрыты белыми ресничками по краю, ярко-зеленые. Стеблевые листья у молодила продолговатые, сидячие, голые. Цветки колокольчатые, собраны в многоцветковое щитковидное соцветие. Чашелистики красноватые, а цветки — бледно-желтые или зеленоватые, шестичленные. Цветут с середины июня до осени. Плод сборный, из шести листовок. Молодило растет обычно по сухим сосновым борам и полянам, на песчаных почвах. Нередко встречается на выходах известняков по обрывистым речным берегам в Европейской части России.

Растение используют в народной медицине. Для этого собирают свежие листья (в июле—августе). В надземной части молодила обнаружены органические кислоты, главным образом яблочная, и дубильные вещества.

Народные целители рекомендуют принимать растертые молодые листья с сахарным песком или медом при сердечной недостаточности. На долго не заживающие раны накладывают мазь из мелко истолченной травы (листьев) молодила, приготовленную на основе свиного сала.

## МОРДО́ВНИК ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ (*Echinops ruthenicus*, синоним — *E. ritro*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

По степям южной части России, в черноземной полосе по обрывам, склонам, берегам рек и сорным местам часто встречается растение оригинального вида. В травостое оно выглядит декоративно, но сорвать его не так-то

Мордовник обыкновенный (Echinops ruthenicus)

просто — слишком колючее. Это мордовник обыкновенный, лекарственное растение и один из лучших медоносов, травянистый многолетник высотой до 50 см (обычно менее). Стебель растения белопаутинисто-войлочный. Листья, зеленые сверху, обычно голые или с тонкопаутинистым опушением, а снизу — беловойлочные, перисто- или дваждыперисторассеченные, с ланцетными, линейно-ланцетными, зубчатыми, иногда глубоко лопастными сегментами, колючими на верхушке и по краю. Цветки синие, собранные в шаровидное соцветие, слегка напоминающее свернутого ежа, отсюда латинское название растения *Echinops*, что в переводе с древнегреческого означает «еж». Цветет растение в июне—августе. Плод — семянка.

Для получения лекарственных препаратов используют семена мордовника. Их собирают после побурения соцветий, в конце августа — начале сентября. Головки (соцветия) досушивают, затем обмолачивают, а семена провеивают. Срок хранения сырья — 1 год.

В семенах обнаружены алкалоид эхинопсин (1,5—2%) и жирное масло (26—28%).

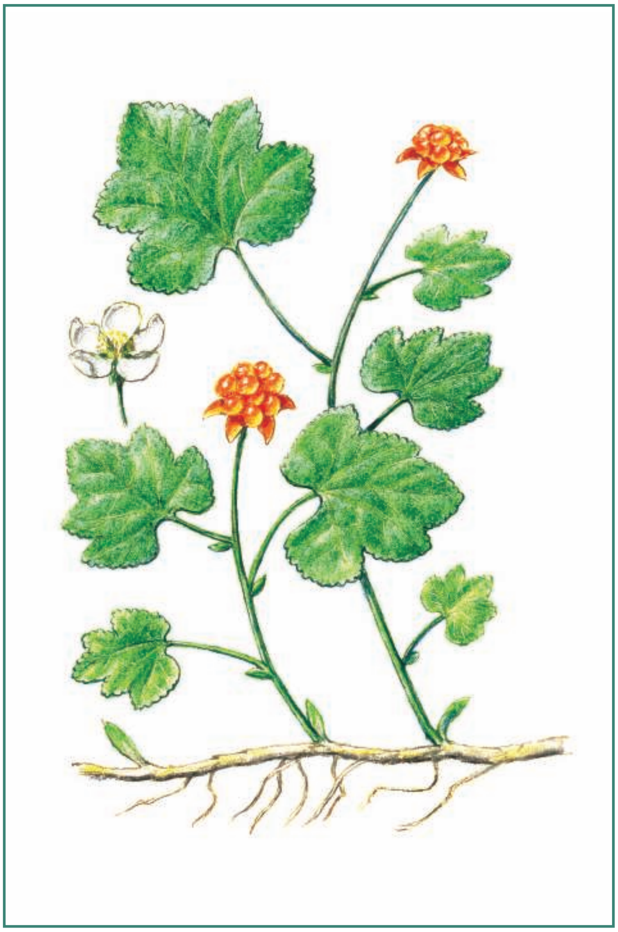
Выделенный из семян алкалоид возбуждает нервную систему, тонизирует сердечную деятельность, повышает артериальное давление и тонус кровеносных сосудов. Он также уменьшает головную боль, действует общеукрепляюще, нормализует сон и аппетит.

Препарат эхинопсин ранее использовали для лечения различных неврологических расстройств и других заболеваний (атрофии зрительного нерва, периферических параличей и мышечной атрофии, радикулитов, миопатии и гипотонии). В современной научной медицине препарат уже не используют, а разрабатывают новые, более эффективные, также на основе семян мордовника.

Растения мордовника — настоящая находка для пчел. Цветут они больше месяца, нектар, выделяемый 100 цветками (а их в соцветии много), содержит до 10 мг сахара, а медовая продуктивность растения достигает 340 кг с 1 гектара. Близкий родственник мордовника обыкновенного — мордовник шароголовый (*E. sphaerocephalus*) более высокий представитель рода (до 200 см), обитающий примерно в тех же местах, дает еще больше нектара, и медовая продуктивность его выше — до 700 кг с 1 гектара. Мед, собранный пчелами с мордовника, обладает тонким ароматом, светло-янтарный и приятный на вкус.

## МОРО́ШКА ПРИЗЕ́МИСТАЯ (*Rubus chamaemorus*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Это растение более известно жителям северных областей России и Сибири; в средней полосе ее можно встретить лишь на севере Тверской области. Морошка — близкая родственница малины, но сильно отличается от нее размерами, формой листьев и цветом зрелых плодов. Это травянистый многолетник высотой 5—25 см, с длинным ползучим корневищем. Листья морошки округло-почковидные, пятилопастные, морщинистые. Цветки белые, одиночные, цветут в мае—июне. Плод — костянка, сначала красная, а при созревании (июль—август) — оранжевая. Обитает растение главным образом в тайге, лесотундре и тундре, по сфагновым болотам и торфяникам. Обычна по всей Сибири, кроме южной части. В этом регионе России она растет в лесной, тундровой и высокогорной зонах. Размножение, как правило, вегетативное.



Морошка приземистая (Rubus chamaemorus)

Плоды морошки содержат 3—6% сахаров (глюкозы и фруктозы) и лимонную и яблочную кислоты, витамин С (до 200 мг%) и каротин (провитамин А). Витамины сохраняются при быстром замораживании и оттаивании ягод. Вкусовые качества плодов высокие. Морошку едят свежей, варят из нее варенье, джемы, кисели. Морошковый морс хорошо утоляет жажду.

В народной медицине эту ягоду используют как хорошее жаропонижающее средство. А. С. Пушкин очень любил морошку и просил ее после дуэли — она облегчала страдания поэта.

В тундре не так уж много медоносных растений, и морошка — одно из них. Медовая продуктивность цветущих зарослей достигает 80—100 кг с 1 гектара. Мед прозрачный и приятный на вкус.

## МЫЛЬНЯ́НКА ЛЕКА́РСТВЕННАЯ, *мыльная трава* (*Saponaria officinalis*), семейство гвоздичных (*Caryophyllaceae*)

Семейство гвоздичных дало человеку не слишком много представителей лекарственных растений, однако некоторые из них известны очень давно, причем их применяют и в научной, и в народной медицине.

Такова, например, мыльнянка лекарственная — многолетнее травянистое растение высотой 30—90 см. Стебель мыльнянки обычно прямой, голый или опушенный короткими шерстистыми волосками. Корневище растения ползучее, разветвленное, красно-бурое. Листья супротивные, суженные у основания в короткий черешок, удлиненные или эллиптические, на них хорошо видны три продольные рельефные жилки. Края листьев — с шерстистым опушением. Цветки правильные, обоеполые, белые или бледно-розовые, собранные в щитковидно-метельчатые соцветия. Цветут в июне—сентябре. В сумерках цветки растения более ароматичны, чем днем. Плод — коробочка. В естественных местообитаниях растение встречается в южной части Европейской России по долинам рек, опушкам, заливным лугам, зарослям кустарников, иногда на пустырях. В средней полосе мыльнянку часто разводят в палисадниках как декоративное и полезное растение. Как одичавшее она встречается в Западной Сибири. За пределами России мыльнянка растет по всей Западной Европе и в Малой Азии, а также на Кавказе.

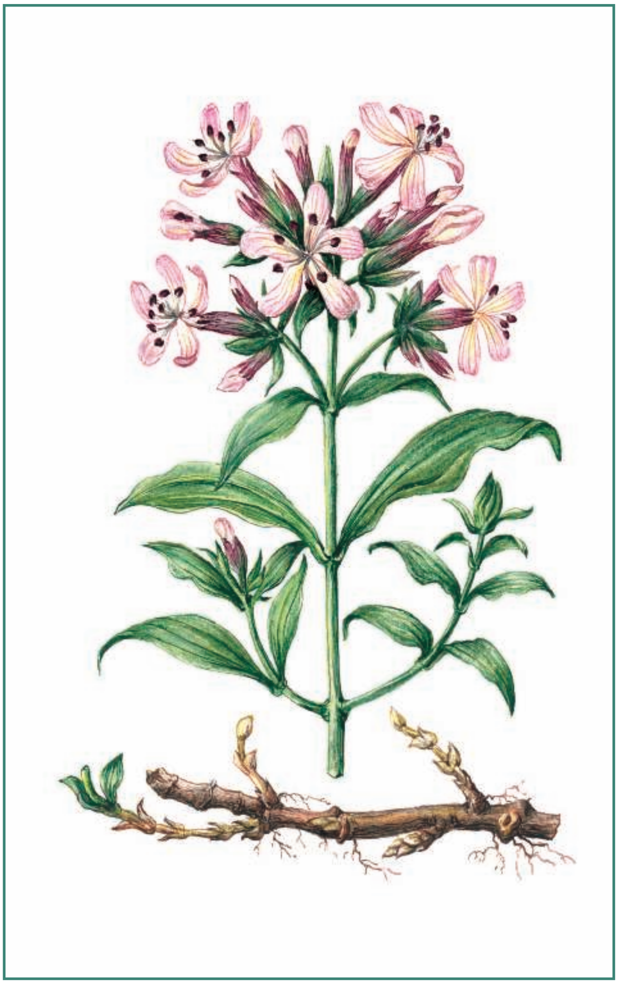
Ранее мыльнянка входила в отечественную Фармакопею, теперь в России ее используют только в народной медицине. В Западной Европе она до сих пор включена в Фармакопеи Франции, Германии, Нидерландов, Финляндии и Португалии.

Для лечебных целей заготавливают корневища растения и его надземную часть. Корневища выкапывают осенью или ранней весной, тщательно отряхивают от земли, удаляют надземную часть и быстро промывают в холодной воде. Сушат полученное сырье на открытом воздухе, разложив тонким слоем на ткани или бумаге, а дополнительно — в специальных сушилках при температуре до 50 °C.

Надземную часть собирают во время цветения, срезая верхушки растения (не более 30 см), а с нижней части обрывают листья. Сушат собранное сырье в тени, под навесом на открытом воздухе, а дополнительно — в сушилках при температуре до 40 °C. Хранят готовый продукт в прохладных, сухих, проветриваемых помещениях. Все операции с сырьем проводят в очках и респираторе, поскольку мельчайшие частицы растения обладают раздражающим действием на слизистую оболочку глаз и носоглотки.

В корневищах и корнях мыльнянки обнаружено высокое содержание сапонинов (отсюда родовое латинское название растения) — до 25%, в том числе тритерпеновые сапонины, так называемые сапоназиды A, B, C и D. В листьях найдены тритерпеновый сапонин сапонарозид, гликозид сапонарин и аскорбиновая кислота (витамин C) (до 1%).

Препараты мыльнянки обладают отхаркивающим, мочегонным, потогонным и желчегонным действием, способ-



Мыльнянка лекарственная (Saponaria officinalis)

ствуют удалению из организма токсичных продуктов обмена (при нормальном функционировании организма и в случае тяжелых заболеваний). Они препятствуют образованию камней в желчном пузыре, проявляют противоотечные свойства, ускоряют заживление ран после оперативного вмешательства. Показано применение настоя корневищ растения при бронхиальном сухом кашле, в этом случае он облегчает откашливание и отделение мокроты. Используют настой также при бронхиальной астме, силикозе, общей интоксикации организма, желтухе, дерматозах и подагре. **Противопоказано** применение всех препаратов мыльнянки при кровотечениях из пищеварительного тракта, острых катарах желудка и кишок, после операций на кишечнике, желчевыводящих и мочевых протоках. **Передозировка препаратов недопустима**, поскольку она вызывает тяжелые последствия.

Наружно растение в виде отвара корневищ в смеси с шалфеем лекарственным назначают при себорее и выпадении волос.

В быту растение используют как заменитель мыла — измельченные корни с водой дают стойкую пену. Форму мыльнянки с махровыми цветками разводят в садах как декоративное растение.

Поедание мыльнянки животными в больших количествах вызывает тяжелые отравления.

**Настой корневищ.** 1 столовую ложку измельченных корневищ настаивают 8 ч на 250 мл холодной кипяченой воды. Пьют всю дозу в течение дня мелкими глотками для улучшения отхаркивания.

**Отвар корневищ.** 20 г измельченных корневищ на 0,5 л кипятка, кипятят в течение 5 мин., затем процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день (первую порцию — натощак) при болезнях печени, экземе и герпесе.

**Отвар травы.** 30 г сырья на 1 л кипятка, кипятят 5 мин. Пьют равными порциями в течение дня при желтухе (гепатите).

**Отвар** (наружное). 30 г смеси корневищ мыльнянки и шалфея лекарственного в соотношении 1 : 2 кипятят 5 мин. в 250 мл кипятка. Процеживают и используют в теплом виде для полосканий горла при ангинах. Отвар корней без шалфея (по той же прописи) используют для примочек и обмываний при герпесе.

## МЯ́ТА ПЕ́РЕЧНАЯ (*Mentha piperita*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

Слова «мята», «мятный» сразу напоминают о вкусовых ощущениях — кто не знает мятной жевательной резинки и других пищевых продуктов с мятным запахом. Аромат и холодящий эффект присущи мяте перечной, которая выведена человеком путем селекции дикорастущих видов мяты — водяной (озерной), полевой и других. Поэтому перечная мята в дикорастущем виде не встречается. Ее разводят в огородах, садах, но главное — в крупных специализированных хозяйствах, которые поставляют сырье мяты для фармацевтической промышленности.

Перечная мята — многолетник, стебель ее прямой или изогнутый, иногда красноватый, высотой до 60 см. Листья супротивные, яйцевидно-удлиненные или эллиптические, неровноостропильчатые по краю, с обратной стороны — короткоопушенные. Цветки мелкие, объемлющие стебель, лиловато-розовые, в колосовидных соцветиях. Цветет мята в июне—июле. Собирают ее в середине цветения, пока часть цветочных бутонов еще не распустилась. Сушеную траву обмолачивают, грубые стебли удаляют.

Листья мяты содержат до 2,5% эфирного масла, в состав которого входят ментол и ряд других сложных органических соединений. Кроме того, листья мяты содержат каротин (провитамин А), дубильные вещества, микро- и макроэлементы.

Действующая основа мятного масла — ментол, обладающий антисептическим, обезболивающим и раздражающим свойствами. В результате раздражающего действия (холодящий эффект) происходит рефлекторное сужение сосудов, а затем наступает легкая анестезия. Настой мяты в лечебной профилактике используют для полоскания

Мята перечная (Mentha piperita)

полости рта, ванн, компрессов; хорошо помогают обмывания поверхности кожи при зуде, нейродермитах и экземах.

В народной медицине листья мяты с давних пор использовали при мигрени (свежие — прикладывали ко лбу), а также для лечения кожных заболеваний (марлю, пропитанную соком свежих листьев, прикладывают к пораженным участкам кожи). Препараты мяты усиливают секрецию пищеварительных желез и возбуждают аппетит, подавляют процессы гниения и брожения в кишечнике (ветрогонное действие). Они также нормализуют функцию желчного пузыря — улучшают выделение желчи в двенадцатиперстную кишку. Мятный настой обладает слабым успокаивающим и гипотензивным действием (понижает артериальное давление). Мятные настои устраняют тошноту, предупреждают рвоту, устраняют кишечные колики, непереваримость жиров; полезны при заболеваниях печени, нервном возбуждении и различных невротичных состояниях. Ментол входит в состав различных лекарств, в частности валидола, как легкое сосудорасширяющее средство (особенно при стенокардии и спазматических состоя-

ниях сосудов головного мозга). Листья мяты включают в состав ветрогонных, потогонных и других чаев.

Необходимо помнить, что передозировка ментола может вызывать осложнения функций дыхательного центра, особенно у детей.

Как пищевой продукт мяту используют в производстве ликеров, в пищевой и кондитерской промышленности. В английской кухне перечная мята — неизменный компонент соусов к баранине. Листья мяты в свежем виде (в небольшом количестве) улучшают вкус жаркого и дичи. Полезно добавить немного мяты к тушеной капусте, моркови, овощным супам, маринадам для мяса, рыбы и особенно к блюдам из сыра.

Медовая продуктивность мяты — 320—500 кг с 1 гектара. Мед, собранный пчелами с цветков мяты, янтарный, приятного вкуса, ароматный, чуть холодящий.

**Настой листьев.** 5 г листьев сырья на 200 мл кипятка по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день за 15 мин. до еды.

**Ванны из отвара листьев** (наружное). 50 г листа на 1 ведро воды. Для обмывания пораженных участков кожи.

## НАПЕРСТЯ́НКА КРУПНОЦВЕТКО́ВАЯ (*Digitalis grandiflora*), семейство норичниковых (*Scrophulariaceae*)

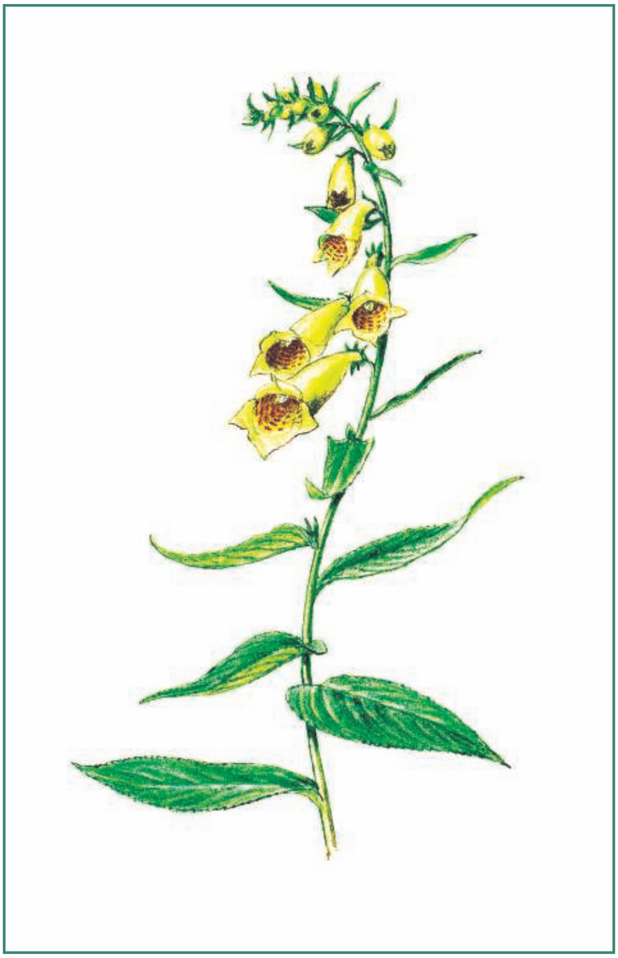
Наперстянка выглядит со стороны как декоративное растение. Иногда даже удивительно видеть ее в естественных условиях — как будто кто-то специально посадил в лесу или на опушке садовое растение. Оно одинаково эффектно и в лесу, и на садовом участке. Человек привечает наперстянку за своеобразную красоту и мощное лекарственное действие.

Наперстянка крупноцветковая — травянистый многолетник высотой до 120 см. Все растение покрыто железистым опушением. Нижние листья короткочерешковые, светло-зеленые, продолговато-ланцетные, пильчатые по краям или цельнокрайние, длиной до 25 см, а шириной до 7 см. Верхние листья ланцетные, длиной до 4 см. Многочисленные колокольчатые, желто-бурые, поникающие цветки собраны в длинную однобокую кисть. Буроватый оттенок цветков зависит от их жилкования (бурые жилки). Цветет растение в июне. Плод — густоопушенная коробочка. Хотя и говорят, что цветки наперстянки имеют колокольчатую форму, но более всего они напоминают наперстки — отсюда и произошло название этого замечательного растения.

Наперстянка обычна по опушкам, среди кустарников, в хвойно-широколиственных и лиственных лесах Европейской территории России и в Западной Сибири. Родную сестру наперстянки крупноцветковой — наперстянку пурпуровую (*D. purpurea*) чаще разводят на садовых участках благодаря большей декоративности и различному пурпурному оттенку ее цветков.

Из-за ценных лекарственных свойств наперстянка введена в культуру. Ее выращивают в специальных хозяйствах плантационным способом.

Для приготовления лекарственных препаратов используют листья растения, но без черешков. Обычно это



Наперстянка крупноцветковая (Digitalis grandiflora)

делают дважды в год: на первом году — в конце лета, когда листья достигнут «промысловой» длины 20 см, и осенью (не позднее сентября). У растений второго года вегетации листья заготавливают в фазе образования побегов и во время массового цветения. Собранное сырье немедленно сушат, сначала при температуре 55—60 °С в течение получаса, а затем досушивают при 40 °С. Сохраняют сырье обязательно в сухом месте, поскольку при увлажнении оно теряет биологически активные свойства. При хранении его помещают в темное место, периодически контролируя пригодность.

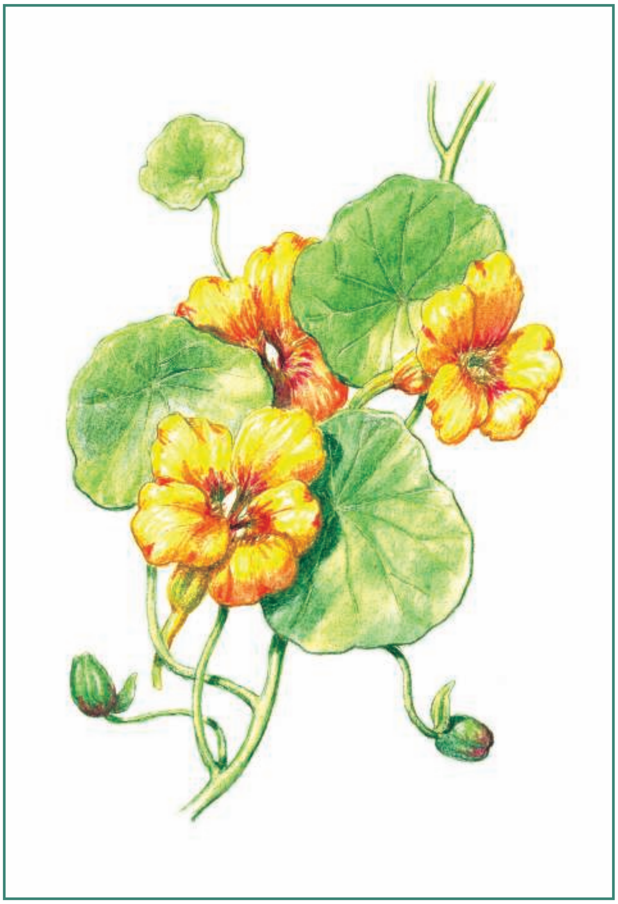
Листья наперстянки содержат сердечные гликозиды, которые при хранении и под воздействием ферментов переходят в иные соединения: дигитоксин, гитоксин и стероидные сапонины — дигитонин, дигонин и гитонин. В листьях обнаружены также флавоноиды, холин, органические кислоты и другие соединения.

Биологически активные вещества наперстянки — сердечные гликозиды. Наиболее активны из них — дигитоксин и гитоксин. Особенность гликозидов всех видов на-

перстянки — способность усиливать сокращения сердечной мышцы, одновременно уменьшая их число. Это улучшает состояние сердечных больных и увеличивает кровенаполнение столь важного органа. Действие гликозидов обусловливает увеличение объема крови, который сердце выбрасывает в аорту, ускоряет ток крови и снижает венозное давление. Вследствие нормализации кровотока и расширения кровеносных сосудов почек ощутимо возрастает мочеиспускание. Поэтому сердечным больным полезны препараты наперстянки — они уменьшают и устраняют отеки, вызванные сердечной недостаточностью. Препараты наперстянки хорошо всасываются и не разрушаются в желудочно-кишечном тракте Если обычный прием внутрь невозможен, их вводят при помощи клизм. Действуют они через 2—4 ч, а максимальной эффективности достигают через 8—12 ч. В организме препараты удерживаются в течение 18—21 дня. Врачи называют растение королем сердечных средств.

Обычные показания для применения гликозидов наперстянки: сердечная недостаточность различного происхождения и пароксизмальная тахикардия. Необходимо помнить, что препараты наперстянки накапливаются в организме и токсичны, поэтому их принимают **только по рецепту врача, а детям назначают с особой осторожностью**.

## НАСТУ́РЦИЯ БОЛЬША́Я, *капуцин* (*Tropaeolum majus*), семейство настурциевых, или капуциновых (*Tropaeolaceae*)



Настурция большая (Tropaeolum majus)

Это замечательное декоративное растение известно многим. Оно настолько привычно, что не возникает даже и мысли о его иноземном происхождении. По всей Европе и в средней полосе России в июле и августе горят цветки настурций; выведено много различных форм и сортов этого растения. А родина настурции — далекая Южная Америка: Перу, Чили, Боливия, Эквадор. Иногда настурцию называют капуцином — за островерхую форму цветка, напоминающую капюшон католического монаха. Растение используют в садовых композициях — на клумбах, для озеленения беседок, создания живых изгородей. Но не только для этого.

Настурция большая — травянистый однолетник высотой 10—50 см, с ползучим, разветвленным, слегка вьющимся и цепляющимся стеблем, вырастающим иногда до длины 2 м. Листья растения очередные, цельные, длинночерешковые, округло-щитковидные, неравнобокие, с 10 жилками. Цветки одиночные, на длинных цветоносах, с чашечкой со шпорцем и окрашенными в желтый, оранжевый или красно-бурый цвет пятью несросшимися лепестками. Цветут в июле—августе. Плод распадается на 3 костянковидных односеменных ребристых плодика.

Настурция не только декоративна, но и целебна; растение используют также и для пищевых целей. Лечебные свойства настурции применяют только в народной медицине. Для этого собирают надземную часть растения и семена. Поскольку настурция быстро отрастает, траву можно собирать 2—3 раза за период вегетации, срезая облиственные цветущие стебли. Сушат их под навесом на открытом воздухе, расстелив тонким слоем. Плоды собирают по мере их созревания и досушивают на воздухе либо в сушилках при температуре 40 °С, после чего вылущивают семена.

Все части растения содержат гликозид гликотропеолин, который под воздействием ферментов превращается в основную составляющую часть эфирного масла растения. В семенах обнаружен высокоактивный, но нестойкий антибиотик, а в надземной части — алкалоиды (до 0,1%), дубильные вещества, аскорбиновая кислота (витамин С), слизь и другие соединения.

Настурцию используют как противоцинготное, мочегонное, бактерицидное и фунгицидное средство. Установлено, что одна из составных частей эфирного масла настурции — тропеолин — улучшает венозное кровообращение. Эффективно это средство и для больных стенокардией: снимает приступ через 2—3 мин. после приема 5—10 капель препарата. Бензилгорчичное масло, выделенное из растения, обладает цитотоксическим действием.

В народной медицине настой надземной части растения назначают внутрь при лечении анемии, цинги, бронхитов и почечнокаменной болезни. Помогают настои и при

различных высыпаниях на коже. Подслащенный медом настой травы настурции используют для полосканий ротовой полости при детской молочнице, а листья растения — для приготовления витаминного общеукрепляющего салата. В Англии салат из листьев настурции — обычное блюдо, листья также кладут как «зеленую прослойку» в сэндвичи.

Наружно сок и настойку из свежего растения в смеси с другими травами применяют для стимуляции роста волос.

Пищевая ценность настурции не ограничивается салатами. Бутоны и молодые плодики растения в Западной Европе маринуют — получается острая приправа, по вкусу не уступающая настоящим каперсам. На родине настурции — в Южной Америке — многолетние виды этого рода с клубневидными корнями употребляют в пищу благодаря высокому содержанию крахмала. К сожалению, эти виды настурции не прижились в Европе.

**Настой травы.** 20 г сырья на 200 мл кипятка, нагревают на кипящей водяной бане в течение 5 мин., настаивают 0,5 ч, процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 3 столовых ложки 3 раза в день.

**Сок свежих листьев.** По 10—12 г в день при хроническом бронхите.

**Семена.** Истолченные с сахаром семена принимают по 1—2 г 3—5 раз в день при острых и хронических воспалительных заболеваниях мочевых путей, воспалении бронхов и гриппе.

## НЕДОТРО́ГА МЕЛКОЦВЕТКО́ВАЯ (*Impatiens parviflora*), семейство бальзаминовых (*Balsaminaceae*)

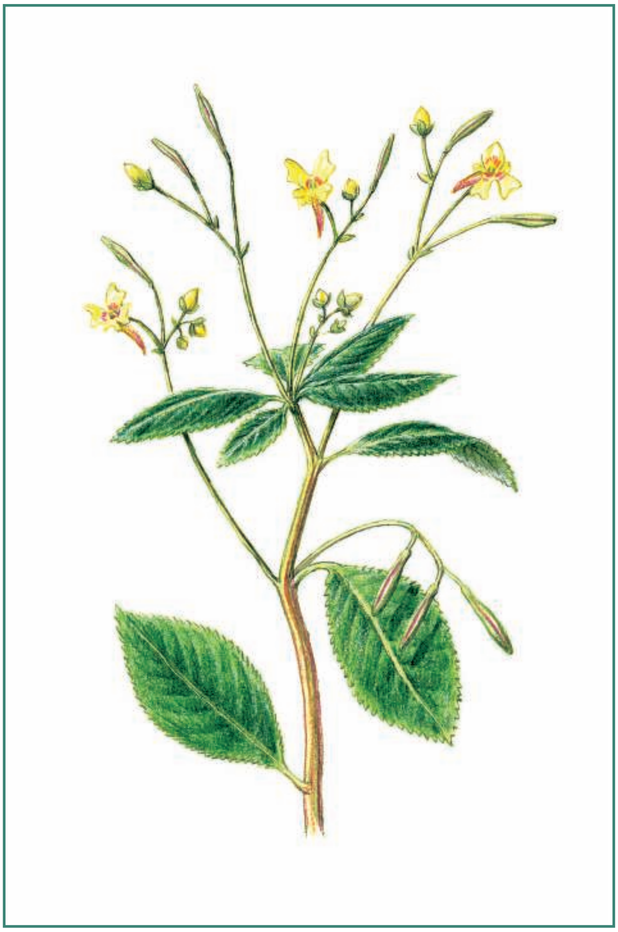
Лучшего названия для этого растения и не придумаешь. Когда созревают его плоды, стоит только прикоснуться к ним или задеть, они с силой разворачиваются (стреляют), далеко разбрасывая семена.

Недотрога мелкоцветковая — травянистый однолетник, с прямостоячими, просвечивающими стеблями, высотой до 120 (обычно 40—100) см. Листья растения очередные, яйцевидные или эллиптические, длиной до 10 см, тупозубчатые по краю. Цветоносы поникшие, 2—5-цветковые, поэтому цветки «замаскированы» листьями, находятся под ними. Длина цветков до 3 см, они желтые, неправильные, со шпорцем. Цветет растение в июне—сентябре. Плод — коробочка. Родина недотроги — Средняя Азия. Распространена недотрога во всех областях России, обыкновенно в сырых лесах и оврагах, затененных местах. Иногда образует сплошные заросли. Часто встречается в глухих садах и старых парках.

Используют растение только в народной медицине. Заготавливают все растение во время цветения. Сушат траву и корни под навесом, на открытом воздухе.

Трава содержит флавоновые гликозиды (0,43%), алкалоиды (0,016%), аскорбиновую кислоту (витамин С), каротин (провитамин А), органические кислоты и некоторые другие соединения.

Экспериментальными исследованиями установлено, что препараты недотроги мелкоцветковой специфически действуют на нервно-мышечный аппарат матки (усиливают ее сокращения и останавливают кровотечения).



Недотрога мелкоцветковая (Impatiens parviflora)

В народной медицине растение используют внутрь как средство, обладающее седативным (успокаивающим), гипотензивным (снижающим артериальное давление) и антитоксическим действием. Настой травы регулирует менструальный цикл, стимулирует роды и останавливает маточные кровотечения. Применяют его также при лечении почечнокаменной болезни, а наружно — для лечения геморроя и ран.

**Настой травы.** 10 г измельченного сырья с корнями на 200 мл кипятка. Настаивают 1—2 ч, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

## НЕЗАБУ́ДКА ПОЛЕВА́Я (*Myosotis arvensis*), семейство бурачниковых (*Boraginaceae*)

Редко, кто не знает незабудку, ее голубые «глазки» приветливо встречают нас в сырых местах. Во многих странах незабудка — ритуальное растение, цветок посто-

янства и верности. В России она — символ памяти. Но у незабудки болотной (*M. palustris*) есть и сестры. Одна из них — лекарственное растение. Это незабудка полевая, двулетнее, иногда однолетнее травянистое растение, высотой 10—60 см. Растение густо опушено мягкими, длинными волосками. Листья очередные, цельнокрайние, а прикорневые образуют розетку, удлиненно-эллиптические. Цветки обоеполые, правильные, мелкие, собранные в редкие кистевидные соцветия, голубые. Цветут в мае—июне. Плод сухой, состоит из 4 орешков. Полевая незабудка обычна в средней полосе России, растет как сорное на полях, среди кустарников, встречается и в лесах.

Используют растение только в народной медицине. Для лечебных целей собирают надземную часть незабудки в период цветения. Сушат собранное сырье сразу после сбора, на открытом воздухе, но в тени или в теплом помещении, расстелив тонким слоем.

Химический состав действующих веществ растения пока не изучен, однако народные целители применяют незабудку издавна.

Незабудка полевая (Myosotis arvensis)

Известно, что препараты незабудки полевой обладают противовоспалительными и кровоостанавливающими свойствами, уменьшают потоотделение. Поэтому настой травы назначают для приема внутрь при хроническом бронхите, кровохаркании, а также при туберкулезе легких, осложненном повышенным потоотделением и исхуданием.

Наружно настой незабудки применяют для обмываний, примочек и ванн при высыпаниях на коже и сухой экземе.

**Настой травы** (внутреннее). 2 чайных ложки сырья на 200 мл кипятка. Настаивают в термосе 4 ч, процеживают и пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

**Настой травы** (наружное). 4 столовых ложки сырья на 400 мл кипятка. Кипятят 10 мин., настаивают 2 ч, процеживают. Используют для обмываний и примочек.

Побочные действия полевой незабудки неизвестны.

## НИВЯ́НИК ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ, *поповник* (*Leucanthemum margaritae*, синоним — *Chrysanthemum leucanthemum*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Растение, которое в быту часто именуют ромашкой, носит совсем другое название. Все знают ромашку, но, если речь идет о нивянике (поповнике), обычно отвечают отрицательно. Между тем это известный персонаж многих стихов, песен и других художественных произведений, но... в роли ромашки. Гадают — по ромашке, венки плетут — из ромашки, никому невдомек, что это и есть нивяник обыкновенный, травянистый многолетник. Высота его до 120 см; стебель растения голый или слегка опушенный, безлистный на вершине. Прикорневые листья длинночерешковые, от продолговатых до обратнояйцевидных, у основания суженные. По краю они городчатые. Стеблевые листья сидячие или на коротких черешках, по краю зубчатые, линейно-продолговатые. Цветки, как у многих астровых, двух типов: трубчатые (сердцевидные, желтые) и язычковые (краевые, белые), цветут с конца мая до начала сентября. Плод — семянка. Широко распространен нивяник в России, почти по всей стране. Редок он только на юге. Обычен на лугах, лесных полянах, по краям полей. В огородах нивяник сорное растение. Однако не поднимается рука выпалывать растение полностью, так и хочется оставить куртинку-другую, уж больно хороши соцветия! Да и на самом деле их можно оставить — это не только декоративное, но и лекарственное растение. Так, без всякого труда, мы вырастим нечто полезное.

Целебные свойства надземной части нивяника давно известны народным лекарям. Поэтому во время цветения растение срезают и сушат, но используют только в народной медицине.

В надземной части нивяника обнаружены алкалоиды, инулин и некоторое количество аскорбиновой кислоты (витамина С).

Препараты растения обладают мочегонным, противоспазматическим, болеутоляющим и антгельминтным дей-

Нивяник обыкновенный (Leucanthemum margaritae)

ствием. Настой травки пьют при простуде, лихорадящих состояниях различного происхождения, заболеваниях дыхательных путей (бронхитах, трахеитах, воспалении легких). Полезен настой также при желудочных недомоганиях, рекомендуют его как послабляющее средство, используют при недержании мочи, воспалительных заболеваниях женской половой сферы, маточных кровотечениях, вялом сокращении матки в послеродовом периоде. Еще одно из показаний применения настоя нивяника — аменорея (отсутствие менструаций). Наконец, известно, что настой действует успокоительно. Для наружного употребления назначают настой двойной концентрации или мазь из порошка сухих растений на сливочном масле, компоненты берут в равных соотношениях. Мазь сохраняют в холодильнике. Этот препарат нивяника используют при кожных высыпаниях, лишаях, чесотке, язвочках.

Молодые стебли и листья добавляют в весенние салаты. Побочные действия растения неизвестны.

Из цветков ранее получали желтую краску для окрашивания тканей.

**Настой травы.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 4 ч, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Для наружного применения количество сырья удваивают.

## ОБЛЕПИ́ХА КРУШИНОВИ́ДНАЯ (*Hippophaë rhamnoides*), семейство лоховых (*Eleagnaceae*)

Лучше всего с этим растением знакомы жители южной части Сибири и народы Кавказа. В средней полосе России облепиху разводят в питомниках и на садовых участках. Еще не так давно в Нечерноземье растение было в новинку, однако замечательные свойства облепихи сослужили ей добрую службу, и теперь она широко распространена в культуре.

Это двудомный (есть мужские и женские особи) кустарник высотой до 7 м, редко более. Ветви с колючками. Листья удлиненно-ланцетные, серебристые от покрывающих их чешуевидных волосков. Цветки мелкие, буроватые, с двулопастной чашечкой, в коротких пазушных кистях, цветут в мае, обычно до распускания листьев или одновременно с ним. Плоды — сочные, золотисто-желтые, оранжевые или светло-красные овальные костянки, на очень коротких плодоножках, кучно расположены на концах ветвей. Созревают в августе—сентябре, в дикорастущих зарослях остаются на ветвях до весны. Растение обычно по долинам горных рек и ручьев в степных и горно-степных районах. Часто растет на песках. Распространена облепиха крушиновидная на Алтае, в Саянах, Забайкалье, а за пределами России — в Скандинавии, Молдавии, на Кавказе.

Облепиху ценят не только за оригинальный кисло-сладкий вкус и ананасный аромат (ее иногда даже называют ананасом Севера), но и за многочисленные лекарственные достоинства.

В состав плодов облепихи входят различные биологически активные вещества, в том числе сахара (до 7%), органические кислоты, витамины А, $B_1$, $B_2$, $B_6$, С, Е, флавоноиды, микро- и макроэлементы. Поистине поливитаминное растение! Семена (костянки) содержат до 12% жирного масла. Лекарственным действием обладают также кора и листья облепихи. Плоды собирают по достижении ими полной зрелости, обрывая их специальным пинцетом, либо после заморозков отряхивают на расстеленное под кустом полотно. Собранные плоды используют для получения из них облепихового масла и разнообразных пищевых целей. Плоды едят в сыром виде, сушат, перерабатывают их на варенье, повидло и желе, делают из них соки, настойки и ликеры. Замороженные плоды сохраняют лечебные свойства в течение 6 месяцев.

Кору растения заготавливают ранней весной. На ветках (молодых!) делают на расстоянии 10—15 см два кольцевидых надреза, которые соединяют двумя продольными. Снимают кору в виде двух полутрубочек и сушат сначала под навесом на воздухе, затем при температуре 35—40 °С. Готовое сырье ломается с треском. Листья собирают в течение всего вегетационного периода. Облепиховое масло продают в аптеках, но можно его приготовить и са-

Облепиха крушиновидная (Hippophaë rhamnoides)

мому. Приведем простейший способ получения облепихового масла. Сначала из зрелых плодов отжимают сок, оставшуюся мезгу сушат и размалывают на кофейной мельнице либо растирают в ступке, затем заливают рафинированным оливковым или подсолнечным маслом в соотношении 1 : 1,5 (по массе). Настаивают 3 недели при комнатной температуре, периодически перемешивая, отстаивают и осторожно сливают жидкую часть. Полученное масло готово к употреблению. Цвет его — от светло-желтого до ярко-оранжевого, зависит от содержания каротиноидов в плодах.

А теперь о замечательных лекарственных свойствах препаратов облепихи. Облепиховое масло обладает бактерицидным, противовоспалительным и ранозаживляющим действием, имеет также обезболивающие свойства. Применяют его для лечения ушибов, различных поражений кожи, в том числе отморожений, пролежней и трофических язв, помогает масло и при туберкулезе кожи, экземах и лишаях, излечивает заболевания носоглотки: гайморит, хронический тонзиллит, ринит. Широко используют облепиховое масло в гинекологии — при кольпитах, эндоцервицитах, эрозии шейки матки. Свечи с облепиховым маслом применяют для лечения проктитов, трещин заднего прохода и геморроя.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки облепиховое масло принимают внутрь. Облегчает оно и состояние больных раком пищевода. Масло обладает выраженным терапевтическим эффектом при атеросклерозе, изменениях в печени, обусловленных алкогольной интоксикацией.

Свежие плоды растения используют при гипо- и авитаминозе, добавляют их в лечебно-профилактический рацион больных язвенной болезнью. После перенесенных тяжелых операций их назначают как общеукрепляющее средство. Соком свежих плодов смазывают кожу при гнойных язвах, а также после рентгенотерапии.

Спиртовой экстракт коры облепихи обладает радиозащитным действием, препятствует патологическому разрастанию тканей. Настой листьев растения хорошо помогает при поносах, его применяют также для ванн при ревматизме и подагре.

**Масло облепихи** (внутреннее). По 1 чайной ложке 2—3 раза в день за полчаса до еды при язвенной болезни желудка. Для лечения рака пищевода — по 1/2 столовой ложки 2—3 раза в день. После окончания основного курса лечения масло принимают еще 2—3 недели.

**Отвар коры и настой листьев.** 1 столовая ложка измельченного сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 20 мин., процеживают, доводят до первоначального объема. Пьют по 1 столовой ложке 4—5 раз в день при поносе.

**Масло облепихи** (наружное). Очищают омертвевшие ткани и наносят на участки кожи пипеткой масло, затем прикрывают ватно-марлевой повязкой, которую меняют через день. При различных поражениях кожи. Ватный тампон, обильно смоченный облепиховым маслом, вводят во влагалище на 12—14 ч после предварительного спринцевания. Курс лечения 2—3 недели. При эрозии шейки матки.

## ОДУВА́НЧИК ЛЕКА́РСТВЕННЫЙ, *плешивец* (*Taraxacum officinale*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Среди огородников это растение пользуется недоброй славой. Сорняк, да еще и злостный, легко возобновляющийся. Достаточно оставить один невыполотый одуванчик, как по созревании семян он быстро обсеменит весь ваш участок. И все-таки несмотря ни на что радуют глаз желтки одуванчиков в изумрудной траве. У растения интересная особенность: оно закрывает соцветия в ненастную, пасмурную погоду и на ночь.

Корень одуванчика вертикальный, мощный, бурый, на разрезе белый. Листья — в прикорневой розетке, ланцето-

Одуванчик лекарственный (Taraxacum officinale)

видно-городчатые, выемчатые. Цветки ярко-желтые, собраны в соцветия — корзинки. Плод — семянка с хохолком. Все части растения выделяют при механическом повреждении горький млечный сок. Цветонос трубчатый, пустотелый. После отцветания остается голое цветоложе, отсюда и народное название — плешивец.

Лекарственные достоинства одуванчика значительно перевешивают его отрицательные свойства. Тем более что с заготовкой растения не возникает никаких проблем, обитает он повсеместно, нередко образуя ковровые заросли по лугам, садам, газонам, вдоль дорог. Собирают траву (листья и цветки) одуванчика во время цветения и корни (осенью). Траву сушат в тени под навесом, а корни хорошо отмывают холодной водой от земли, режут вдоль на четыре части и сушат на солнце либо в сушилке при температуре 40—50 °С.

В научной медицине растение используют как средство, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение. Горькие вещества, содержащиеся в одуванчике, раздражают вкусовые рецепторы и усиливают выделение желудочного сока. Настой корня полезен при желчнокаменной болезни, гастритах с пониженной кислотностью и хронических запорах. В составе смешанных чаев (например, с листьями черники, крапивы и стручками фасоли) одуванчик полезен при начальных стадиях сахарного диабета. Наружно настой втирают при различиях кожных заболеваниях — угрях, фурункулах и медикаментозных дерматитах.

Народные целители используют одуванчик еще шире: как отхаркивающее (при болезнях органов дыхания), успокоительное и снотворное средство — при расстройствах нервной системы; заболеваниях почек, селезенки и желчного пузыря. Помогает настой корня и при геморрое. В народе подмечено также, что у кормящих матерей прибывает молоко, если они употребляют настой коры или салаты из молодых листьев растения, но злоупотреблять этим не надо, а то молоко будет горьковатым.

Бутоны одуванчиков перед зацветанием солят или маринуют — получаются хорошие заменители каперсов. Молодые листья после 40-минутного отмачивания или кратковременного отваривания в слегка подсоленной воде добавляют в весенние салаты.

Одуванчик лекарственный — прекрасный источник пыльцы. Она ярко-желтая, и пчелы весной усиленно пополняют ее запасы в улье. Медовая продуктивность одуванчика — всего 15—20 кг с 1 гектара. Мед темный, горьковатый. Пчеловоды используют его обычно как кормовой (во время зимовки пчел). В пищу его обычно не употребляют.

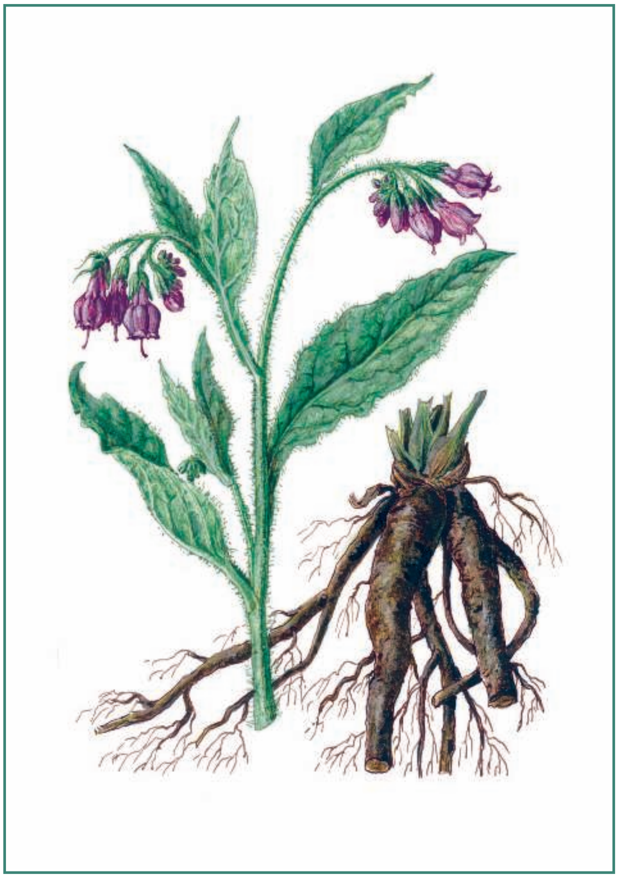
**Настой корней.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка, настаивают 2 ч. Пьют по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 15 мин. до еды. Для укрепления аппетита и как желчегонное средство.

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 400 мл кипятка. Настаивают 2 ч, процеживают, пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

## ОКО́ПНИК ЛЕКА́РСТВЕННЫЙ (*Symphytum officinale*), семейство бурачниковых (*Boraginaceae*)

Некоторые растения часто попадают нам на глаза, но как они называются, чем интересны, многие не знают. Именно к таким широко распространенным растениям относится окопник лекарственный, травянистый многолетник высотой до 1 м, густоопушенный жесткими волосками. Листья растения очередные, ланцетные или сердцевидные; нижние — на черешках, верхние — сидячие. Цветки фиолетовые или грязно-пурпуровые, трубчато-колокольчатые, в немногочисленных поникающих завитках, формирующих метельчатое соцветие. Окопник встречается почти повсюду в лесной и лесостепной зонах Европейской части России и в Сибири, чаще по сырым местам. Цветет в июне—июле.

Для лекарственного использования осенью собирают корни окопника, очищают их от земли, режут на куски длиной 15—20 см и моют холодной водой. После этой



Окопник лекарственный (Symphytum officinale)

процедуры корни расщепляют вдоль, снова промывают и сушат под навесом в хорошо проветриваемом помещении либо в сушилке при температуре 30—40 °С. На открытом воздухе корни сушить нельзя, они буреют и теряют лечебные свойства

Химический состав корней изучен. Они содержат алкалоиды, органические кислоты, дубильные и слизистые вещества, аспарагиновую кислоту, крахмал, сахара, эфирные масла и другие соединения.

Отвары и настои корня окопника действуют противовоспалительно, обволакивающе, ускоряют заживление ран, трофических язв, помогают при различных поражениях кожи. Есть данные о противоопухолевом действии окопника. В прошлом научная медицина использовала окопник как мягчительное средство при кашле и желудочно-кишечных расстройствах. Народная медицина применяет окопник при лечении переломов костей и ран, воспалительных процессов пищеварительного тракта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; помогают отвары и настои корня при заболеваниях дыхательных органов.

В Сибири окопник добавляю в салаты и овощные супы — получается неплохо!

Пчеловоды высоко ценят окопник как источник нектара и пыльцы. В зависимости от места обитания медовая продуктивность растения достигает 180—400 кг с 1 гектара. Другие виды рода окопник (шероховатый, кавказский, донской) также часто встречаются в Европейской части России. Они обладают теми же целебными свойствами и хороши как медоносы.

**Отвар корней.** 10 г измельченных корней на 200 мл кипятка. Отваривают на водяной бане 15 мин., отжимают, доводят кипяченой водой до первоначального объема. По десертной ложке через 2 ч.

**Настой корней.** 2 чайных ложки сырья на 300 мл холодной кипяченой воды. Настаивают 8 ч. Полученный настой сливают и заливают разбухшее сырье 200 мл кипятка на 10 мин., процеживают. Обе порции настоя смешивают. Пьют по 0,5 л в день мелкими глотками.

**Настой корней** (наружное). 10 г сырья отваривают на водяной бане 15 мин., охлаждают, процеживают, доводят до первоначального объема кипяченой водой. Используют для примочек, полосканий, промываний и ванн.

## ОЛЬХА́ ЧЁРНАЯ, или КЛЕ́ЙКАЯ (*Alnus glutinosa*), семейство березовых (*Betulaceae*)

В ясный апрельский день далеко виден в лиственном лесу — деревья и подлесок еще безлистные — лес «прозрачный». Однако в низине, у ручья, какое-то дерево, не слишком высокое распустило сережки, но это не лещина. Ольха черная — так называют это раннецветущее дерево. Высота ее до 25 (редко до 30—35) м. Кора темно-коричневая, с возрастом трещиноватая. Листья (появляются после цветения) округлые, яйцевидно-эллиптические, с выемчатой верхушкой и клиновидным основанием, по краю — двоякопильчатые. Молодые — клейкие, откуда и произошло одно из названий. Молодые побеги ольхи красновато-бурые, клейкие. Мужские соцветия — сережки, женские — короткие колоски, одиночные или в кистях, по 2—6. Цветет ольха обычно в апреле. Прицветные чешуи впоследствии разрастаются, одревесневают, приобретая вид темно-коричневых шишечек, длиной 1—4 см. Плод — односемянный двукрылый орешек. Семена созревают в октябре, а раскрывание шишек и лёт семян — в феврале—марте. Черная ольха — быстрорастущее дерево, но не особенно долговечное — живет 50—100 лет, редко более. При рубках дает обильную пневую поросль, а после достижения 40-летнего возраста иногда возобновляется корневыми отпрысками. Ценная, высокопродуктивная лесообразующая порода. Образует не только чистые, но и смешанные насаждения — с елью, березой, осиной, ясенем и другими древесными породами. На низинных болотах — коренная порода. Подлесок черноольшаников (леса из черной ольхи) состоит из черемухи, рябины, крушины, черной смородины, калины — целое лекарственное сообщество! В травяном покрове преобладают сныть, папоротники, лабазник вязолистный, крапива и осоки.

Ольха часто заселяет брошенные земли, ручьевые и речные наносы, обнажения горных пород, но чаще всего обитает в пойменных низменностях с близким залеганием

грунтовых вод. Так же, как и ее близкая родственница — ольха серая (*A. incana*), черная ольха обычна в лесной и лесостепной зонах средней полосы России, хотя серая ольха проникает дальше на Север. Ольха черная есть в Западной Сибири, а за пределами России — в лесной и лесостепной зонах Украины, Белоруссии, редко встречается в степной части Казахстана.

Для лекарственных целей используют листья, кору и шишечки — соплодия ольхи, причем шишечки — фармакопейное средство, используемое в научной медицине. Листья и кору заготавливают весной, а соплодия — осенью и зимой. Опавшие соплодия собирать нельзя! Шишечки сушат на чердаке или под навесом, на открытом воздухе, а затем в специальных сушилках при температуре 50—60 °С. Листья используют свежими, а кору сушат на открытом воздухе, затем досушивают на чердаках. Срок хранения готового сырья (шишечек и коры) — 4 года. Соплодия ольхи — шишки продают в специализированных аптеках. Кору и листья употребляют только в народной медицине.

Шишечки ольхи содержат дубильные вещества (до 2,5%), свободную галловую кислоту и флавоноиды; листья — гликозиды и органические кислоты; кора — тритерпеноиды и до 16% дубильных веществ.

Соплодия обладают вяжущим, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием. Настой и настойку из них рекомендуют при желудочно-кишечных заболеваниях (диспепсии, энтероколитах, энтеритах, хронических колитах, дизентерии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки), а также при ревматоидном полиартрите и простуде. В гинекологии настой коры или соплодий применяют для остановки маточных кровотечений различного происхождения, фибромиоме матки, сопровождающейся воспалительными заболеваниями половых органов. Отвар листьев в народной медицине используют как потогонное при простуде, подагре и полиартрите.

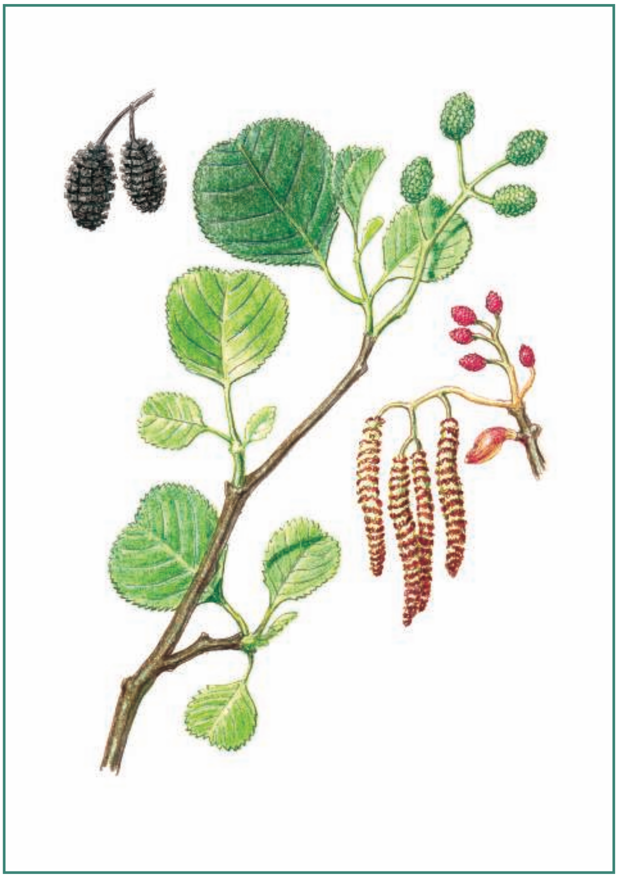
Свежие листья и кору в виде настоя рекомендуют для наружного употребления (полоскания, примочки) при ангинах, воспалении горла, для лечения ран и язв. Отвар листьев используют для ножных ванн — снимает усталость после длительной ходьбы.

Ольха имеет важное водоохранное значение, укрепляет берега водоемов. Древесина этой породы буровато-красная, однородная, эластичная, устойчивая к гниению, поэтому издавна ее применяют для строительства различных гидротехнических сооружений (плотин, дамб, свайных построек, колодезных срубов). Кору используют для дубления кож и изготовления натуральных красителей (окрашивают ткани в красновато-бурый цвет).

Медоносные пчелы в апреле возвращаются в ульи с богатым запасом свежего белкового корма — пыльцы ольхи.

В ветеринарии настой коры и соплодий ольхи назначают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта телят, поросят и ягнят.

Препараты ольхи серой применяют наравне с препаратами из ольхи черной при тех же показаниях у человека и животных.



Ольха клейкая (Alnus glutinosa)

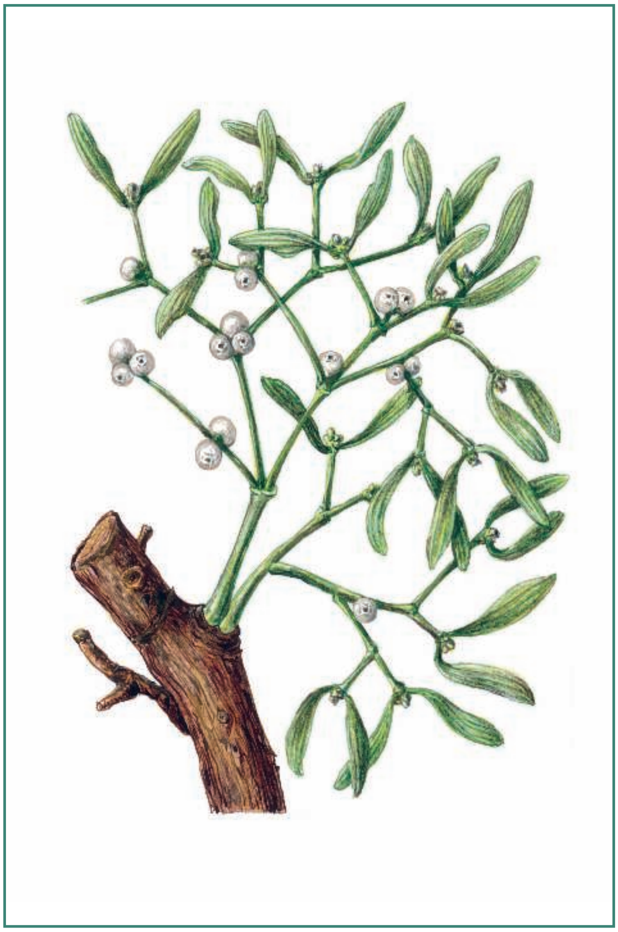
**Настой соплодий.** 10 г сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане в течение 10 мин., процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день.

**Настойка соплодий.** Готовят в соотношении 1 : 5 на 40%-ном спирте (водке). Применяют по 25—30 капель трижды в день. Готовая настойка есть в продаже в специализированных аптеках.

**Отвар коры.** 15 г измельченного сырья на 200 мл кипятка. Кипятят 15 мин., процеживают. По 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

## ОМЕ́ЛА БЕ́ЛАЯ (*Viscum album*), семейство омеловых (*Viscaceae*)

Любые творения природы удивительны. Некоторые из них радуют нас своей красотой и изяществом форм, другие — своей редкостью и неповторимостью. Омелу не назовешь изящной или красивой. Однако при первой встрече это растение поражает своей необычностью. Прежде всего удивляет то, что на обычных деревьях, чаще лист-



Омела белая (Viscum album)

венных породах, мы замечаем некое шарообразное образование в их кроне. Мхи и лишайники на стволе и ветвях деревьев — привычное дело, но здесь все иначе: при ближайшем рассмотрении оказывается, что у этого «шара» есть свои облиственные ветви, отличные от древесных, цветки и плоды. Но каким образом выросло это растение на дереве? Разгадка кроется в том, что омела — полупаразит, питающийся за счет соков растения-хозяина. Возникает вопрос: почему полупаразит? Да потому, что она еще не утратила способности к фотосинтезу, в отличие от растений-паразитов, таких как петров крест, заразиха и некоторые другие.

А теперь опишем омелу подробнее. Это вечнозеленый кустарник с голыми вильчатыми ветвями, утолщенными в узлах. Листья супротивные, кожистые, цельнокрайние, удлиненно-эллиптические, сидячие, желто-зеленые (реже зеленые). Цветки желтые или желто-зеленые, раздельнополые, расположены по 5—6 в развилках ветвей. Цветут в конце марта — мае. Плод ягодообразный, белый (на Дальнем Востоке растет близкородственный вид с красными плодами — омела окрашенная, *V. coloratum*), односемянный, с клейкой мякотью. Опыляют омелу насекомые, чаще мухи, а семена распространяют птицы, наевшиеся плодов омелы. Чистя клюв о ветви других деревьев, они освобождаются от прилипших к нему клейких семян, после чего семена прорастают на живом теле дерева.

Обитает омела в Евразии, Африке, Северной Австралии. В России встречается в западных и южных областях, но отмечена и в средней полосе, и на Дальнем Востоке на лиственных породах (тополь, клен, береза, липа, дуб, вяз) и плодовых деревьях (яблоня, груша, кизил), прикрепляется к ним специальными присосками, так называемыми гаусториями, проникающими в сосудистый проводящий пучок растения-хозяина. На хвойных породах паразитирует редко.

При сильном распространении омелы она вызывает усыхание и гибель деревьев.

Как будто ничего полезного в этом усмотреть нельзя. Однако омела давно известна как лекарственное растение, даже входила в Государственную Фармакопею СССР, а в некоторых странах ее до сих пор используют в научной медицине.

Для приготовления лекарственных препаратов из омелы используют молодые веточки с листьями. Сырье заготавливают поздней осенью, применяя секаторы и садовые ножи. Сушат собранное растение в теплых, проветриваемых помещениях, расстелив сырье тонким слоем на бумаге или ткани, дополнительно его обрабатывают в сушилках при температуре 40—50 °C. Хранят в тщательно закрытых банках в сухом и темном месте.

В омеле белой найдены вискотоксин (0,03—0,1%) — белое аморфное вещество, состоящее из многих аминокислот и сахаров, α- и β-висколы, висцерин, олеаноловая и урсоловая кислоты, холин и его производные (ацетилхолин и другие), амины, спирты, флавоноиды, жирное масло, аскорбиновая кислота (витамин C), каротин (провитамин A), смолистые и минеральные вещества.

Настой травы омелы рекомендуют при гипертонической болезни 1—2-й стадий, атонии кишок, различных кровотечениях, особенно маточных, главным образом в климактерическом периоде. Галеновые препараты омелы понижают артериальное давление, успокаивают, обладают вяжущим и кровоостанавливающим действием, усиливают мочеотделение. Экспериментально установлено, что очищенный экстракт растения обладает цитолитическим действием, следовательно, способствует излечению некоторых новообразований, особенно при неоперабельных формах.

В народной медицине омелу используют при различных кровотечениях, как средство от удушья, эпилепсии и истерии. Омеловый чай назначают как общеукрепляющее и тонизирующее средство. Наружно народные целители применяют порошок и настой омелы как мягчительное и обезболивающее при нарывах и кожных заболеваниях. Используют растение и в гомеопатии. **Необходимо помнить, что частое и постоянное употребление препаратов омелы может вызвать отравление.**

**Настой травы.** 15 г сырья на 200 мл кипятка. Принимают по столовой ложке трижды в день.

**Чай из омелы.** 1 чайная ложка сырья на 200 мл холодной кипяченой воды. Настаивают 8 ч. Принимают по 1/3 стакана трижды в день.

**Настойка из травы омелы.** Готовят на 70%-ном спирте в соотношении 1 : 5. Настаивают неделю. Пьют по 40 капель трижды в день.

## ОРЛЯ́К ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ, *папоротник-орляк* (*Pteridium aquilinum*), семейство иридиевых (*Pteridiaceae*), или циатейных (*Cyatheaceae*)

Существует древнее языческое поверье, что лекарственные растения следует собирать в ночь под Ивана Купалу (Иванов день). Легенда гласит, что именно в эту ночь можно увидеть необыкновенно красивый цветок папоротника. Но это не более чем легенда. Дело в том, что папоротники — не цветковые, а споровые растения. Размножаются они не семенами, а спорами, поэтому цветков у папоротников, в том числе и у орляка, никогда не бывает. Правда, орляк редко размножается спорами, чаще всего отростками корневищ.

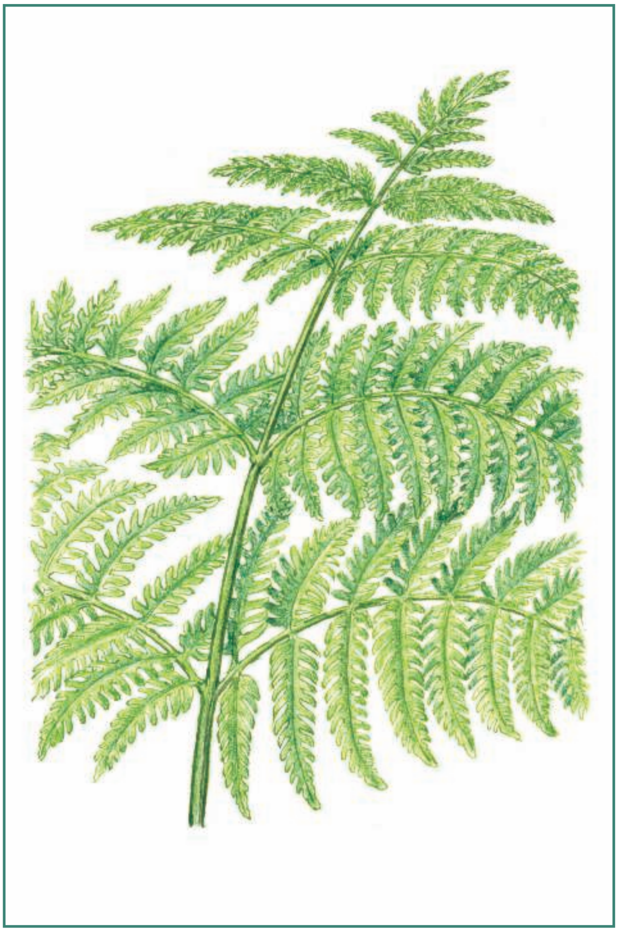
Орляк — многолетник, с длинным, ползучим черно-бурым корневищем, жесткими, светло-зелеными, дважды- и триждыперисторассеченными листьями, высотой до 120 см. Спороношение в июле—августе. Растение очень древнее, известны его отпечатки на горных породах и минералах, в частности на каменном угле. Распространен орляк необычайно широко: встречается по вырубкам, гарям, а также в лиственных и хвойных лесах Евразии, на островах Атлантического океана и даже в Полинезии.

Молодые побеги орляка и его корневища содержат органические кислоты, биологически активные вещества, крахмал (до 46%), дубильные соединения, фитонциды, микро- и макроэлементы.

В народной медицине это растение использовали с давних времен. Отвар корневищ применяли как слабительное, противоглистное (особенно при ленточных глистах), жаропонижающее и мочегонное средство. Пили его при простуде, желудочных и головных болях, ревматизме. Припарки и компрессы с отваром корневищ помогали при различных кожных заболеваниях.

В разных странах орляк широко используют в пищу, причем не только корневища, но и молодые побеги растения (длиной 20—35 см). Корневища сушат, размалывают в муку, которую добавляют к обычной пшеничной муке (до 25%). Из нее выпекают хлеб, правда, по некоторым отзывам, он горчит. Известно, что население Канарских островов раньше из чистой муки, получаемой из корневищ орляка, выпекало вполне съедобные лепешки. В Китае, Корее и Японии корневища служат источником крахмала, а в России печеные корневища употребляли в пищу в голодные годы.

Молодые побеги папоротника срезают ранней весной и не позднее чем через 4 часа солят в полиэтиленовых мешках, помещаемых в бочки. На 100 кг папоротника берут 40 кг нейодированной крупной соли. Переслаивают папоротник солью, а сверху, как на капусту, кладут гнет. Через 10—14 сут. рассол сливают и процедуру засолки повторяют, но кладут уже не 40, а 25 кг соли. Через 10 сут. снова сливают рассол и засыпают новую порцию соли (20 кг). Еще через 10 сут. продукт готов к употреблению. Используют соленый орляк для салатов, в нашинкованном виде жарят с яйцом, хорош он и как приправа к мясным и рыбным блюдам. Замечательное растение!



Орляк обыкновенный (Pteridium aquilinum)

Благодаря фитонцидным и инсектицидным свойствам этого папоротника его применяют для борьбы с насекомыми, которые не переносят запаха листьев. Рекомендуют набивать матрацы листьями орляка, получается здорово — насекомые уходят, а сон на листьях папоротника избавляет от радикулита.

Грибники для сохранения даров леса не случайно накрывают корзины листьями орляка — их содержимое долго остается свежим. Листья обладают антисептическими свойствами и могут служить упаковочным материалом для овощей и плодов.

Вот такое чудо-растение обитает в наших лесах. Попробуйте и оцените.

## ОСИ́НА, *тополь дрожащий* (*Populus tremula*), семейство ивовых (*Salicaceae*)

Даже если мы не ощущаем ни малейшего колебания ветра, листья этого дерева слегка дрожат. Осина улавливает малейшее движение воздуха.

Это листопадное дерево рода тополь. Ствол осины колонновидный, предельная высота его — 35 м, диаметр — до 1 м. У молодых деревьев кора гладкая, зеленовато-сера, ближе к комлю у старых деревьев — темно-серая, трещиноватая. Листья растения округлые, с крупными тупыми зубцами по краю. Черешки длинные, сплюснутые посредине, именно поэтому листья дрожат при слабом движении воздуха (отсюда одно из названий). Листья порослевых побегов гораздо крупнее, треугольно-яйцевидные. Цветет осина до распускания листьев, в конце апреля — мае. Подобно другим тополям, осина — двудомное дерево. Иногда целые участки древостоев образованы особями либо мужского, либо женского пола. Мужские сережки темно-пурпурные, длиной до 10 см, женские — более тонкие, серо-зеленые. Плод — коробочка, созревает в июне — начале июля. Осина хорошо возобновляется корневыми отпрысками (семенами редко), особенно обильно после рубок или повреждения корневой системы. Одна из важнейших лесообразующих пород России. Обитает в Европейской части, Сибири и на Дальнем Востоке. На севере доходит до Полярного круга, на юге — до степной зоны. Быстрорастущая (в 40 лет достигает 20 м), но недолговечная порода. Обычно живет 80—90 (до 150) лет. Существуют различные формы дерева, отличные по окраске коры, времени распускания листьев, строению кроны и другим признакам.

На Руси издавна знакомы с целебным действием коры, почек и листьев осины. Ведуны и зелейники лечили препаратами осины русских князей. С тех пор эти средства применяют в народной медицине. Для изготовления лекарственных препаратов кору дерева заготавливают ранней весной, во время сокодвижения. Ее сдирают с молодых веток или делают кольцевидные надрезы на молодых стволиках, примерно через 30 см, затем соединяют их продольными разрезами, после чего кору легко отделяют от ствола. Сушат собранное сырье под навесом или в помещении с хорошей вентиляцией. Почки собирают в самом начале цветения, отделяя их от веток. Сушат в тени, на ветру или в теплом проветриваемом помещении, разложив тонким слоем на бумаге или ткани. Молодые, полностью распустившиеся листья используют свежими или сушат.

В состав всех частей растения входят гликозиды (салицин, популин и другие), органические кислоты (муравьиная, винная, лимонная, яблочная, щавелевая, фумаровая и другие), эфирное масло, дубильные вещества и горечи. Свежие листья содержат аскорбиновую кислоту (витамин С) (до 470 мг%) и каротин (провитамин А) (до 43 мг%). В почках, кроме того, обнаружены ароматические кислоты, а в коре — фенолгликозиды и жирные кислоты.

Препараты осины обладают жаропонижающими, противовоспалительными, обезболивающими, потогонными, мягчительными, вяжущими и мочегонными свойствами. Настои и отвары почек назначают внутрь при различных артритах, подагре, геморрое, остром и хроническом воспалении мочевого пузыря, при непроизвольном и болезненном мочеиспускании (обычно после тяжелых операций и во время беременности), гипертрофии предстательной железы и как жаропонижающее при лихорадящих состояниях. Настойку почек на водке рекомендуют при гастритах, дизентерии, циститах и геморрое. Наружно растертые почки осины в виде мази и настойки хороши для заживления ран, хронических язв и ушибов, а также размягчения геморроидальных узлов, растираний при артритах и подагре. Полезно принимать настойку как противовоспалительное и антисептическое средство. Отвар коры назначают при гастритах, поносе и как средство, улучшающее аппетит и работу пищеварительного тракта. Свежеизмельченные листья применяют для припарок (ревматизм, подагра, геморрой). Сок листьев избавляет от бородавок и излечивает лишаи. Богата целебными свойствами скромная осина!

Осина обыкновенная (Populus tremula)

Известны и другие замечательные качества этого дерева. Осина — прекрасный источник пчелиного корма.

В теплые весенние дни пчелы часто посещают мужские сережки и собирают с них много сухой, темно-серой пыльцы.

Древесина осины белая, лишена ядра, ее легко колоть и резать. Она прочна и устойчива к гниению. Не зря еще наши предки срубы колодцев делали из осины! Кряжи дерева используют в целлюлозно-бумажной и спичечной промышленности. В старину из древесины русские зодчие делали так называемый лемех — особой формы дранку, которой покрывали главы храмов. Со временем дранка приобретала серебристо-серый цвет, и сияние куполов было видно за много километров.

**Настой почек.** 2 чайных ложки измельченных почек заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 15 мин., процеживают и пьют в течение дня.

**Отвар почек или коры.** 45 г измельченного сырья варят в 0,5 л воды, упаривая до половины объема. Затем отвар процеживают, добавляют для вкуса мед или сахар и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

**Настойка почек.** Настаивают в течение 3—4 сут. на 40%-ном спирте или водке в соотношении 1 : 10. Пьют по 10—20 капель 3 раза в день.

**Мазь** (наружное). 1 часть сырья, растертая в мелкий порошок, на 4 части сливочного масла или вазелина. Растирают суставы при подагре и ревматизме. Одновременно можно использовать для этой же цели 40%-ную настойку (соотношение почек или коры и водки — 1 : 5).

**Компрессы.** 2—3 ложки измельченных свежих листьев распаривают и заворачивают в марлю. Прикладывают к пораженным местам тела.

## ОСЛИ́ННИК ДВУЛЕ́ТНИЙ, *энотера* (*Oenothera biennis*), семейство кипрейных (*Onagraceae*)

Ослинник двулетний (Oenothera biennis)

В начале XVII века это растение было завезено в Европу из Северной Америки как декоративное и широко распространилось. Ароматичные цветки ослинника крупные, ярко-желтые, открываются по вечерам. Растение часто вводят в садовые композиции. Ослинник двулетний, как и говорит его видовой эпитет, — двулетнее, но иногда и многолетнее растение. Сначала, на первом году, отрастает розетка из обратнояйцевидных или обратноланцетовидных прикорневых листьев. Цветоносный стебель растение выгоняет на втором году. Он прямой, высотой 40—50 мм. Цветет растение в июне—июле. Плод — коробочка. Встречается энотера во всех центральных и южных областях России, но к северу весьма редко; есть на Дальнем Востоке. Чаще всего ослинник растет на пустырях, выгонах, полях, а также на открытых песках, в долинах крупных рек, а иногда по обочинам дорог. Кроме России обитает на Кавказе, в Казахстане и Украине.

Лекарственное, пищевое и медоносное растение. Для лечебных целей заготавливают надземную часть растения во время цветения, иногда отдельные цветки и годичные корни, которые выкапывают осенью. Используют лекарственное сырье только в народной медицине. Надземную часть и цветки сушат под навесом на открытом воздухе или на проветриваемых чердаках. Корни и прикорневые листья используют в свежем виде.

Листья энотеры содержат флавоноиды, дубильные, смолистые, слизистые и другие органические соединения. В цветках обнаружено желтое красящее вещество, а в корнях найдены слизь и инвертированные сахара. Все части растения содержат β-ситостерин.

Настой или настойку энотеры принимают внутрь как вяжущее средство при обезвоживающих поносах, особенно у маленьких детей. Настой травы растения пьют при кашле, коклюше, спастической астме и почечнокаменной болезни. Настой также стимулирует работу желудка, печени и селезенки. Полезен он и при сердечной невралгии. Гомеопаты назначают препараты ослинника при поносах.

Годичные корни растения, собранные ранней весной, очищают от кожицы и едят сырыми, предварительно посолив, добавляют их в весенние салаты, а из молодых прикорневых листьев готовят бульоны.

Высоко оценивают энотеру и пчелы. 100 цветков растения выделяют в сутки до 315 мг сахара, а медовая продуктивность с 1 гектара насаждений достигает 512 кг. Мед ослинника темно-желтый, с зеленоватым отливом.

**Настойка травы.** 2 чайных ложки травы настаивают на 250 мл кипятка в течение часа, процеживают. Пьют в течение дня равными порциями при поносах.

**Настой травы.** Настаивают измельченное сырье в соотношении 1 : 5 на 40%-ном спирте или водке. Принимают по 20—30 капель 3—4 раза в день. При поносах.

## ОСО́Т (*Sonchus*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Когда мы произносим слово «осот», перед глазами встает злостный сорняк. Еще бы — все садоводы и огородники знают, что такое осот. Не избавишься — каждый кусочек корней, изрубленных на мелкие части лопатой, дает начало новому растению. Но попробуем взглянуть на растение с другой стороны. Сначала, как всегда, дадим описание. Осот — род растений, который включает много (около 70) представителей, но в России встречается несколько из них, наиболее известны 3 и все — сорные растения. Среди них есть однолетники — осот огородный (*S. oleraceus*), двулетники и многолетники — осот полевой (*S. arvensis*) и другие. Это растения высотой до 80—100 см. Листья у них колючие, ланцетные, цельные или выемчато-лопастные, с сердцевидным основанием. Цветки язычковые, желтые, в корзинках, собранных в общее щитковидное соцветие. Семена прорастают без периода покоя, а всего их около 6500 у каждого растения. Цветут в июне—сентябре. В сочетании со способностью размножаться вегетативно (кусочками корней) осоты действительно одни из опаснейших сорняков. Обычны по огородам, садам и сорным местам в Евразии и даже в Африке. Иногда осотом (неправильно) называют растения рода бодяк.

Так чем же полезен осот? Огородный осот используют в народной медицине. Для этого собирают надземную часть растения во время цветения, сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Сырье содержит дубильные вещества, каротин (провитамин А) и каучук (в малых количествах). Растение обладает желчегонными, послабляющими, лактогенными (молокогонными), кровоостанавливающими (особенно при кровохаркании) и противовоспалительными свойствами. Применяют его и как противоглистное средство. Млечный сок в народе использовали при заболеваниях печени, а все растение — для лечения подагры и геморроя. Истолченные свежие листья прикладывают к кровоточащим ранам. Молодые листья растения включают в состав лечебных салатов (предварительно вымочив их в воде).

Рассказ о свойствах осота был бы неполным, если бы мы не упомянули о нем как о медоносе. Пчелы хорошо посещают растения различных осотов, собирая с них до 120 кг нектара с 1 гектара зарослей. Осотовый мед светло-желтый, с тонким ароматом, вкусный; его часто используют для подкармливания пчел зимой.

Казалось бы, злостный сорняк, но и сорняки, оказывается, бывают полезными.

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 1 ч, процеживают. По 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Осот полевой (Sonchus arvensis)

**Салат.** Вымытые листья вымачивают 40 мин. в холодной воде или в 10%-ном солевом растворе, удаляют лишнюю влагу (завертывают в чистую ткань), измельчают, смешивают с нарезанными солеными огурцами, добавляют тертый хрен и заправляют сметаной.

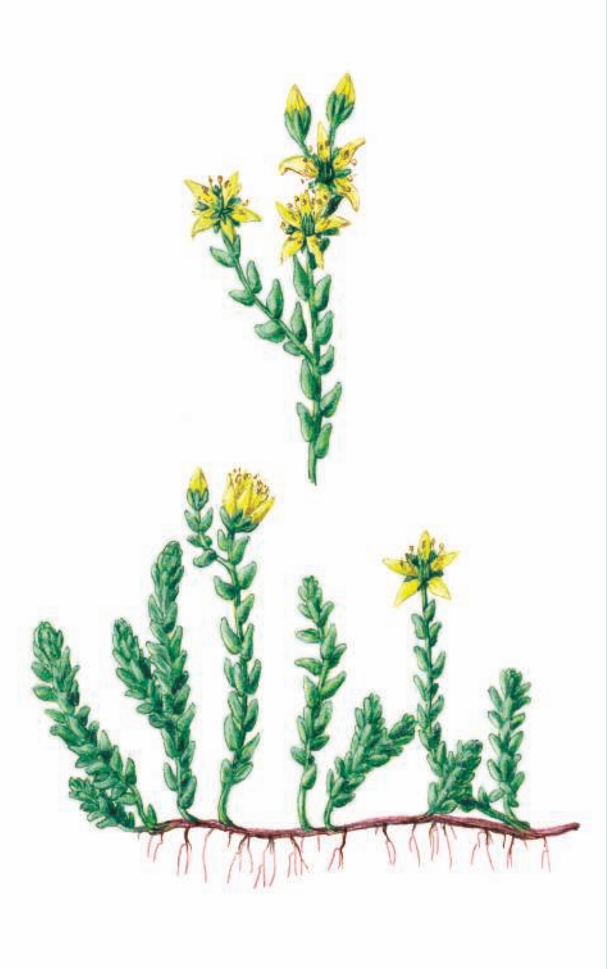
**Настой травы** (наружное). Горсть сушеной травы на 1 л кипятка, кипятят 5 мин., процеживают, выливают в прохладную ванну. Процедура при геморрое — 15 мин. трижды в неделю.

## ОЧИ́ТОК Е́ДКИЙ, *заячья капуста* (*Sedum acre*), семейство толстянковых (*Crassulaceae*)

Различные виды очитков садоводы-любители разводят на своих участках в альпинариях (на горках). Растения хорошо приживаются и украшают горки сочной зеленью, да и цветущий очиток прекрасно выглядит в этих композициях.

Очиток едкий — невысокое, всего 5—15 см, многолетнее травянистое растение. Стебли у него мясистые, многочисленные; цветоносные, восходящие, вегетативные, обычно лежачие. Листья мелкие, сидячие, широкояйцевидные. На вегетативных побегах они расположены подобно черепице, в 5—6 рядов, на цветоносных — реже. Цветки обоеполые, правильные, в разветвленных щитковидных соцветиях. Внешне напоминают золотисто-желтые звездочки. Цветут в мае—июне. Плод — сборная листовка. Растет очиток преимущественно на сухих песчаных почвах, каменистых осыпях, лугах, в светлых лесах и среди кустарников, главным образом в южной части Европейской территории России.

Для лекарственных целей собирают надземную часть во время цветения. Делают это осторожно, чтобы сок растения не попал на кожу, иначе могут возникнуть волдыри, а затем и воспаление. Сушат собранное сырье в тени, на открытом воздухе или в сушилке при температуре около 40 °C. Перед сушкой растение погружают на 1—2 мин. в кипяток. Хранят готовое сырье в сухом месте и используют только в народной медицине.



Очиток едкий (Sedum acre)

Надземная часть растения содержит сумму алкалоидов (около 0,2%), дубильные вещества, гликозиды, аскорбиновую кислоту (витамин С), рутин (витаминоподобное вещество из группы флавоноидов), органические кислоты, сахара, растительный воск, слизь.

Установлено, что препараты очитка едкого усиливают моторику кишечника, активизируют дыхание, понижают артериальное давление, обладают общеукрепляющим действием. Народные целители используют настой надземной части очитка при эпилепсии, малокровии, атеросклерозе, желтухе (гепатите). Способствует он лучшему мочеотделению и действует как слабительное. В смеси с другими растениями (омела белая, боярышник кроваво-красный) очиток действует как гипотензивное средство (погашает артериальное давление). Наружно (в виде мази) растение используют при кожных заболеваниях и ушибах. Считают, что припарки из свежей травы очитка едкого эффективны при новообразованиях.

Славен очиток и как медонос. Пчелы посещают его цветки охотно, особенно в засуху, поскольку нектар очиток продуцирует даже в сухое время. Медовая продуктивность растения — до 150 кг с 1 гектара — весомая прибавка ценного, золотисто-желтого меда. Очитковый мед относят к лучшим.

**Настой травы.** 2 столовых ложки сырья на 400 мл кипятка. Настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

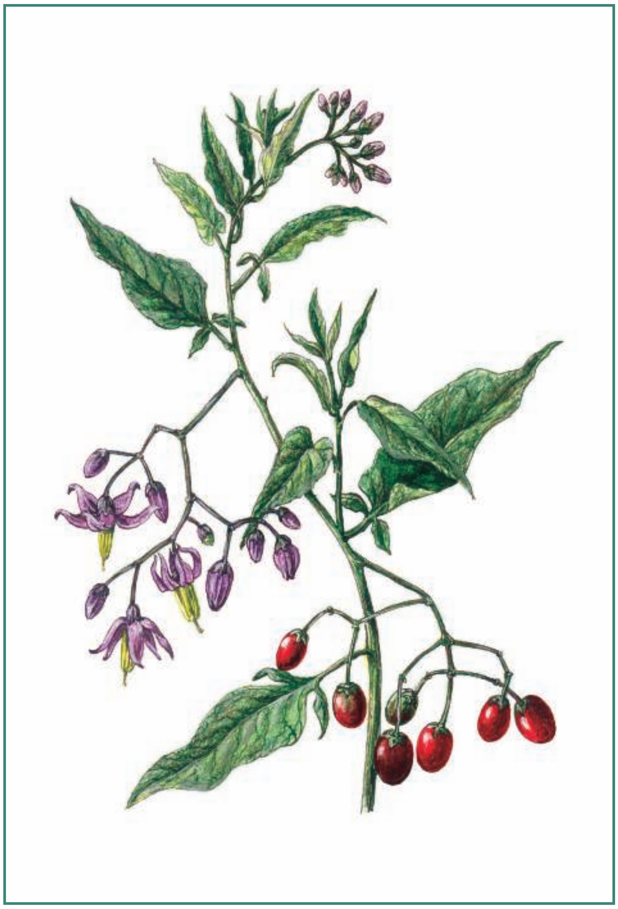
**Гипотензивный сбор.** 1 чайную ложку смеси (поровну) травы очитка едкого, омелы белой, боярышника кроваво-красного на 250 мл кипятка. Настаивают до охлаждения. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день через полчаса после еды.

**Мазь.** 1 часть тонкоизмельченного порошка травы очитка на 4 части сливочного масла или вазелина. Смазывают мозоли, бородавки, гнойные раны и язвы.

## ПАСЛЁН СЛА́ДКО-ГО́РЬКИЙ, *гадючьи ягоды* (*Solanum dulcamara*), семейство пасленовых (*Solanaceae*)

Среди ближайших родственников картофеля, который тоже относится к семейству пасленовых, немало небезопасных: белена, дурман, паслены черный и сладко-горький... Да и зеленые помидоры не стоит есть в свежем виде. Обычно привлекают плоды: у картофеля и помидора — «яблочки», а у пасленов — красивые ягоды (строго говоря, у картофеля и помидора плод — тоже ягода). Особенно часто пробуют ярко-красные плоды сладко-горького паслена дети. Это опасно и может привести к тяжелым последствиям. В эту книгу паслен сладко-горький попал только потому, что обладает многими целебными свойствами.

Это травянистый, одревесневающий кустарник высотой до 3 м, с ползучим корневищем. Стебли растения восходящие, лазящие, негустоопушенные. Листья цельные, яйцевидные или ланцетные. Цветки фиолетовые, в ме-



Паслен сладко-горький (Solanum dulcamara)

тельчатых, поникающих соцветиях (по 6—30 штук). Плод — яйцевидная, ярко-красная, многосемянная ягода, длиной до 12 мм. Цветет паслен в июне—сентябре, плоды созревают в июле—сентябре. Часто на одном растении можно видеть и цветки и плоды разной стадии зрелости. Встречается по лесным опушкам, на лесных полянах, чаще в сырых местах и около водоемов. Распространен в Европейской части России, Крыму и на Кавказе.

Все части растения содержат алкалоиды и гликозиды. Как лекарственное средство паслен использовали еще во времена Гиппократа.

Для лекарственных целей собирают молодые побеги паслена (верхушки стеблей с листьями) в начале или во время цветения растения. Сырье либо используют в свежем виде, либо сушат, раскладывая его тонким слоем на воздухе, но в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Досушивают в сушилках при температуре не выше 40 °С. Готовое сырье хранят отдельно от других трав, в плотно закрытых стеклянных банках.

Растение применяют только в народной медицине. Известны его потогонные, отхаркивающие, мочегонные, противовоспалительные, обезболивающие и желчегонные свойства. Паслен улучшает обмен веществ, снимает сексуальное напряжение и обладает способностью изгонять паразитических червей (глистов). Однако наиболее ценно его использование при различных дерматитах: крапивнице, экземах различного происхождения, лишаях, псориазе, диатезе (золотухе), различных кожных воспалениях и высыпаниях. В народе сладко-горький паслен издавна применяют также при подагре, ревматизме, заболеваниях дыхательных путей (астме, бронхите, коклюше). Помогают отвары и настои паслена при невралгиях, водянке, желтухе и нерегулярных менструациях. Сходным образом используют растение и в гомеопатии.

Для усиления эффекта лечения кожных заболеваний не только принимают отвары и настои растения внутрь, но и делают примочки, ванны и компрессы на пораженные места.

**Отвар побегов.** 3 г сухой травы на 200 мл кипятка. Отваривают 10—15 мин. на водяной бане, отжимают, доводят водой до первоначального объема. По 1/3 стакана трижды в день после еды. Отвар подслащивают сахаром или медом.

**Настой травы.** 1 чайную ложку сухой травы, измельченной в порошок, на 500 мл кипятка, настаивают 1 ч. По 30 мл трижды в день до еды.

**Порошок травы.** Внутрь по 0,1 г трижды в день в течение недели. При экземах и других кожных заболеваниях.

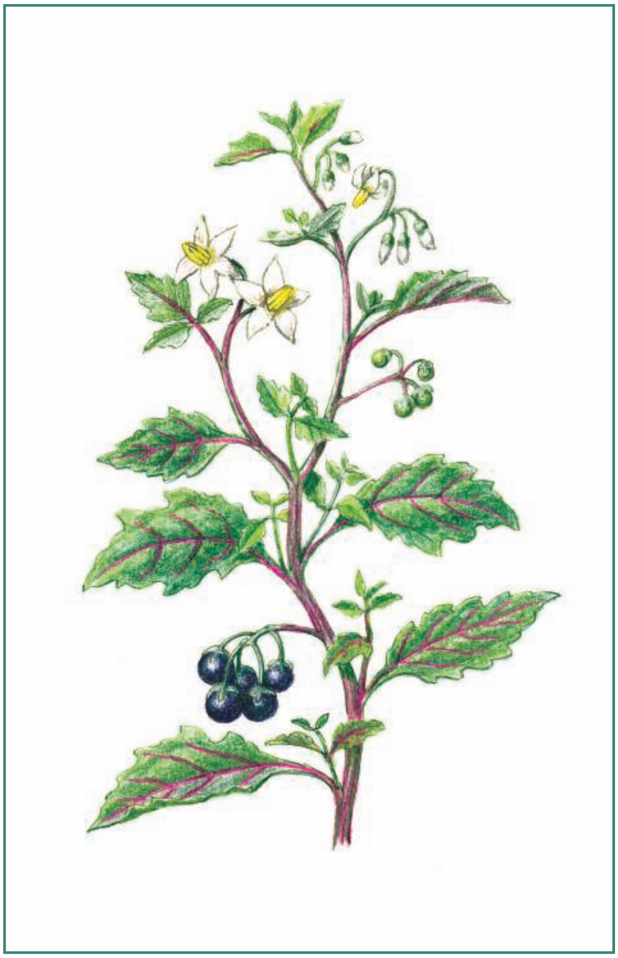
**Следует строго соблюдать дозировку препаратов**, поскольку повышенные дозы могут привести к отравлению.

## ПАСЛЁН ЧЁРНЫЙ (*Solanum nigrum*), семейство пасленовых (*Solanaceae*)

Некоторые исследователи полагают, что паслен черный почти так же небезопасен, как и паслен сладко-горький. Другие считают это растение не только безопасным, но и пищевым. В Сибири и Поволжье, например, традиционно пекли пироги с пасленом, ели сырые ягоды, а листья использовали для приготовления салатов.

Паслен черный — однолетнее травянистое растение высотой 10—70 см. Стебель у него прямостоячий, ветвистый, сверху несколько сплюснутый. Листья яйцевидные, заостренные, цельнокрайние или выемчато-угловые. Цветки белые, собранные в зонтиковидные завитки, на поникающих цветоножках, цветут с июня до сентября. Плод — черная (реже зеленая) шаровидная ягода. Как исключение, бывают особи паслена с белыми, желтоватыми или красноватыми плодами. Обитает на огородах, засоренных местах около жилья, в приречных кустарниках. Обычен в южной части Европейской территории России, Западной и Восточной Сибири — до 56—57° северной широты. Вне пределов России известен в Украине, Средней Азии, на севере Казахстана, есть на Кавказе.

Для медицинских целей используют надземную часть растения, его плоды и цветки. Траву и цветки собирают во время цветения, применяют свежими или сушат, раскладывая тонким слоем на открытом воздухе в тени либо в проветриваемом помещении. Готовое сырье хранят в



Паслен черный (Solanum nigrum)

плотно закрытых банках, отдельно от других лекарственных растений. Плоды собирают по достижении ими полной зрелости — недозрелые ягоды токсичны. Используют их свежими. Паслен черный входит в Фармакопеи Англии, Франции, Турции, Португалии и Венесуэлы. В России его применяют только в народной медицине.

В надземной части паслена найдены алкалоиды, гликоалкалоиды, витамины, аминокислота аспарагин, фитостерин, дубильные вещества (до 10%), сапонины, лимонная кислота (в листьях — до 4,95%), аскорбиновая кислота (витамин С) (24—184 мг%) и каротин (провитамин А). Зрелые плоды содержат дубильные вещества, антоциановые красители, витамин С (до 1630 мг%), органические кислоты и сахара. По химическому составу ягод видно, что в зрелом состоянии они не ядовиты.

Настой пасленовой травы назначают как успокоительное (седативное), спазмолитическое, болеутоляющее, мочегонное, мягчительное и противовоспалительное средство. Этим препаратом лечат неврозы, головные боли, кашель, бронхиальную астму, желудочно-кишечные колики, спазмы мочевого пузыря, геморрой. Назначают питье настоя также при склонности к припадкам, подагрических и ревматических болях, нерегулярных менструациях.

Свежие плоды показаны при гипертонической болезни и атеросклерозе, ночных поллюциях, геморрое и ревматизме. Используют их и как легкое послабляющее средство; полезны они также для изгнания некоторых гельминтов. Настой цветков паслена рекомендуют при ревматизме, бронхитах и для улучшения отделения мочи.

Наружно паслен используют для полосканий при воспалении слизистой оболочки рта, гнойничковых заболеваниях десен, ангинах и для противогеморроидальных ванн. Настои паслена успокаивают зуд при экземах и псориазе. Гомеопаты применяют растение при отравлении спорыньей и судорогах.

**Настой травы.** 1 чайная ложка измельченного в порошок сырья на 150 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 10 мин., процеживают. Принимают по 1 чайной ложке дважды в день.

**Трава.** Порошок травы принимают трижды в день на кончике ножа в течение недели. При кожных заболеваниях.

**Свежие плоды.** По 5—6 г на прием при гипертонической болезни и атеросклерозе.

**Отвар плодов.** 2—3 столовых ложки плодов отваривают в 200 мл кипящей воды в течение 10 мин., настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день. При геморрое и ревматизме, а также как легкое слабительное.

**Настой цветков.** 1 чайную ложку сырья настаивают 2 ч в стакане кипятка, процеживают. По 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Отхаркивающее, мочегонное, противоревматическое.

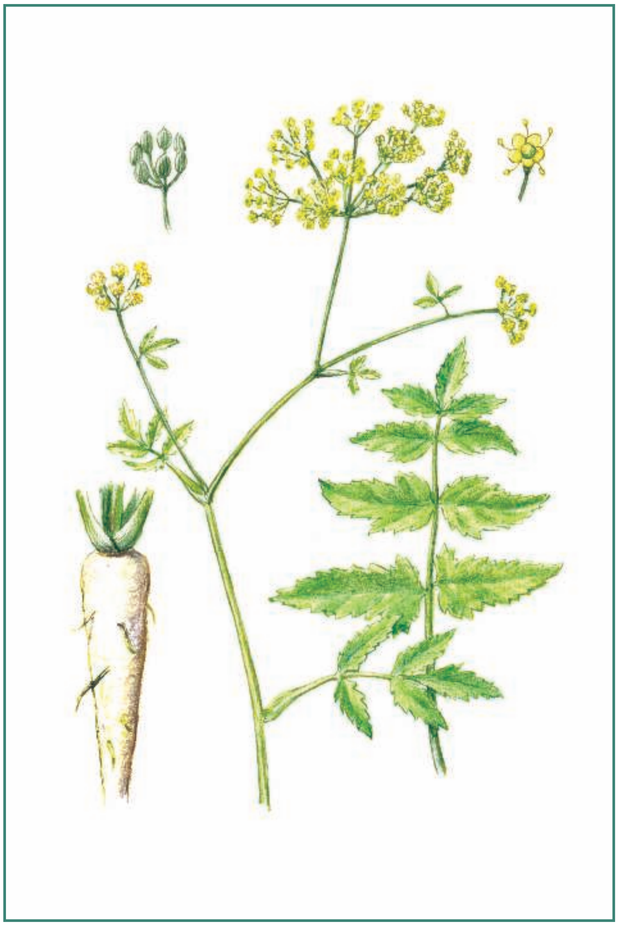
**Разведенный сок плодов.** 3 столовых ложки сока на полстакана холодной кипяченой воды. Для полосканий.

**Настой травы** (наружное). 8 столовых ложек сырья на 2 л кипятка, настаивают 3—4 ч. Для сидячих ванн при геморрое.

## ПАСТЕРНА́К ПОСЕВНО́Й, *«белая морковь»* (*Pastinaca sativa*), семейство сельдерейных (*Apiaceae*), или зонтичных (*Umbelliferae*)

Пастернак — полезнейшее растение. Многие хозяйки хорошо знают его вкусовые свойства и добавляют в пищу свежие и сухие корни растения. Для различных целей используют листья, цветки и семена. Корни, а точнее, корнеплоды пастернака сочные, мясистые, на вкус гораздо нежнее, чем у моркови и петрушки.

Пастернак — травянистый двулетник. На первом году образует розетку прикорневых листьев и мясистый сочный корнеплод, а на другой — выгоняет цветоносный стебель, слегка разветвленный наверху, высотой до 170 см. Стеблевые листья очередные, перисто-рассеченные, с 3—7 парами удлиненно-яйцевидных грубопильчатых сегментов. Цветки правильные, обоеполые, желтые, собраны в сложные зонтики. Плод — двусемянка. Цветет растение в



Пастернак посевной (Pastinaca sativa)

июле—августе. Как дикорастущее известно из Малой Азии и некоторых районов Западной Европы. Чаще встречается в культуре во многих частях света: Америке, Азии, Западной Европе. В России его возделывают в средней и южной части.

Химический состав пастернака богатейший. Корнеплоды содержат жирное масло (до 0,5%), органические кислоты и пектиновые вещества (свыше 7%), крахмал (до 4%), сахара (до 11%), различные витамины — аскорбиновую (до 40 мг%), никотиновую (0,9%), пантотеновую (0,5%) кислоты, рибофлавин, тиамин, каротин (провитамин А). Плоды содержат гликозиды, другие сложные органические вещества, а также 10% жирного масла; листья пастернака богаты витаминами.

В виде настоев и отваров траву и плоды пастернака используют только в народной медицине. Они возбуждают аппетит, успокаивают боли при печеночных и почечных коликах. Применяют отвары также для лечения простуды, при кашле (отхаркивающее действие), водянке и почечнокаменной болезни (мочегонное и спазмолитическое действие). Настой корнеплодов с сахаром пьют как общеукрепляющее и возбуждающее половую потенцию средство.

Пастернак обладает слабым, тонким запахом, слегка напоминающим морковный. Струганые молодые корнеплоды пастернака добавляют в салаты, чаще вместе с огурцами и помидорами. Для диетического питания готовят пюре из отваренных корнеплодов. В овощных, картофельных и рыбных супах пастернак — необходимый ингредиент, он придает бульонам тонкий аромат, особенно в свежем виде. Чистят корнеплоды только ножом из нержавеющей стали, а моют в очень холодной воде, чтобы он не утратил свой аромат.

Мед, собираемый пчелами с цветков пастернака, светлый, с хорошими вкусовыми качествами. Наряду с липой, особенно в Башкирии и Поволжье, пастернак — один из лучших медоносов; его медовая продуктивность достигает 400—600 кг с 1 гектара.

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 400 мл кипятка; отваривают 10 мин. на водяной бане, затем настаивают 2 ч, отжимают, доводят до первоначального объема. Пьют по 1/3—1/2 стакана трижды в день за 20—30 мин. до еды.

**Отвар свежей травы.** 1,5—2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Отваривают 15 мин. на водяной бане, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. По 1/4 стакана 3—4 раза в день.

**Отвар плодов.** 1/2 чайной ложки измельченных плодов на 200 мл кипятка. Отваривают 15 мин. на водяной бане, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. По 1/4 стакана 3—4 раза в день.

**Настой сушеных корнеплодов.** 1 десертную ложку сушеных корнеплодов на 400 мл кипятка. Отваривают 15 мин. на водяной бане, затем настаивают до охлаждения. По 1 столовой ложке через 4 ч.

## ПАСТУ́ШЬЯ СУ́МКА, *сумочник пастуший* (*Capsella bursa-pastoris*), семейство капустных (*Brassicaceae*), или крестоцветных (*Cruciferae*)

Часто это растение заселяет грядки с овощными культурами — тогда это сорняк, правда, легко удаляемый. Однако его многочисленные полезные свойства перевешивают — это и лекарственное и пищевое растение.

Пастушья сумка — травянистый однолетник высотой до 60—70 см. Корень ее тонкий, веретеновидный. Стебли прямостоячие, опушенные в нижней части. Листья прикорневой розетки длинные, до 15 см, перисто-рассеченные, а стеблевые — очередные, постепенно мельчающие к верхушке. Цветки белые, мелкие, в кистевидных соцветиях, цветет растение с апреля до сентября. Плод — многосемянный двустворчатый стручочек, созревает начиная с июня. Пастушья сумка чрезвычайно плодовита: одно растение способно дать до 60 тысяч семян. Обитает сумочник по всей территории России, кроме Крайнего Севера и сухих южных районов. Обычен на пустырях, вдоль дорог, полей, в садах и огородах.

Все части растения содержат органические кислоты, алкалоиды, витамины С (до 200 мг%) и К, микроэлемен-

Пастушья сумка (Capsella bursa-pastoris)

ты, кумарины и другие сложные органические соединения. Семена богаты жирным маслом (до 28%) — не хуже горчичного! Вдобавок пастушья сумка выделяет фитонциды.

В лечебной практике сумочник известен с древнейших времен. Лекари Древней Греции и Древнего Рима знали о его кровоостанавливающих свойствах. Средневековая медицина также успешно применяла эго растение при внутренних кровотечениях.

Современная традиционная медицина применяет настои травы пастушьей сумки для остановки кровотечений при различных заболеваниях: внутренних и маточных кровотечениях, а также при атонии матки. Травку используют не только для этого. Во-первых, это вяжущее средство, следовательно, пригодно для лечения различных желудочно-кишечных расстройств; во-вторых, настой травы понижает артериальное давление, значит, полезен при гипертонии. Кроме того, сумочник пастуший применяют как жаропонижающее и мочегонное средство.

Настой травы пастушьей сумки пьют при поносе, заболеваниях печени (особенно при коликах), болезнях почек и мочевого пузыря, а также при почечнокаменной болезни и горячечных состояниях. Траву растения часто используют в различных чаях и сборах совместно с другими растениями; при почечных кровотечениях полезно соединять ее с травой хвоща полевого, а при маточных — с калиной и горцем перечным.

Молодые листья пастушьей сумки добавляют в лечебные салаты, которым они придают пикантный острый вкус, их можно класть в супы, щи, жарить с мясом, использовать в виде порошка как пряность. По некоторым сведениям, старая огрубевшая зелень дает хороший овощной бульон. Молодые листья и побеги можно заготавливать впрок: их сушат и солят.

**Настой травы.** 2 столовых ложки сушеного сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин., пьют по 1 столовой ложке 4 раза в день после еды как кровоостанавливающее средство.

**Настой травы.** 40—50 г травы на 1 л кипятка, настаивают 20—30 мин., процеживают и пьют по 1/2 стакана за час до еды как желчегонное.

**Настой травы.** 3 столовых ложки сухой или свежей травы на 200 мл кипятка, настаивают 15 мин., процеживают, пьют по 1/3 стакана трижды в день как средство от гипертонической болезни.

**Сок свежей травы.** Применяют во всех случаях заболеваний по 40—50 капель. Действует эффективнее, чем настой.

**Салат** (лечебно-профилактический). Молодые листья растения размельчают, перемешивают с тонко нарезанными огурцами и помидорами. Добавляют рубленное яйцо и заправляют сметаной.

## ПЕРВОЦВЕ́Т ВЕСЕ́ННИЙ, *первоцвет лекарственный*, *примула*, *баранчики* (*Primula veris*), семейство первоцветных (*Primulaceae*)

Ранняя весна. Снег в лесу почти весь стаял. В низинах еще стоит вода, а на обсохших участках и открытых солнечных местах, в широколиственных и смешанных лесах, среди кустарников и на полянах появились розетки мясистых, бархатисто-опушенных листьев. Из середины розеток поднимаются цветочные стрелки с рыхлым зонтиковидным соцветием из слегка поникших, светло-желтых цветков. Это и есть первоцвет весенний, или примула. Народное название примулы — баранчики.

Примула — многолетнее корневищное растение, высота ее цветоноса не превышает 10—20 см. Корневище у нее вертикальное, короткое, с многочисленными тонкими буроватыми корешками. Растет в лесной и лесостепной зоне Европейской части России. Цветет обычно во второй половине апреля — начале мая. Плод — яйцевидная коробочка. В других районах страны первоцвет весенний заменяют другие виды примул.

Лекарственные свойства первоцвета были известны еще в античном мире.

Целебны все части растения: корневища с корнями, листья и цветки. Для лечебных целей корневища заготавливают ранней весной, до цветения растения, либо осенью, после увядания листьев. Сушат их на открытом воз-

Первоцвет весенний (Primula veris)

духе или в теплом, проветриваемом помещении, расстилая тонким слоем на бумаге или ткани, периодически перемешивая. Листья собирают в начале цветения, срезая их ножницами или острым ножом. Необходимо оставлять половину листьев на каждом растении, чтобы не ослабить его, не помешать цветению и возобновлению. Листья и цветки сушат быстро и осторожно, при высокой температуре (80—90 °С). При такой обработке сохраняется аскорбиновая кислота (в листьях до 6%, в пересчете на сухую массу). Цветки аккуратно обрывают или срезают целыми соцветиями и сушат на открытом воздухе под навесами.

Корневища имеют сложный химический состав, в них обнаружены сапонины, гликозиды, эфирное масло и каротин (провитамин А). Цветки и листья содержат сапонины, флавоноиды, каротины и витамин С, а также эфирное масло.

Примулу используют главным образом как отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей (бронхитах, трахеитах, ларингитах). Для этого применяют настой размельченных корневищ и отвар листьев первоцвета. Одновременно эти же лекарственные формы обладают болеутоляющими (используют при ревматизме) и мочегонными свойствами (назначают при заболеваниях почек и мочевого пузыря).

В народной медицине настой корневищ первоцвета используют не только как отхаркивающее средство, но и для рассасывания наружных кровоизлияний. Настой цветков, согласно рекомендациям народных целителей, пьют при простуде, ангинах, головных болях, неврозах и бессоннице. Корневища, листья и цветки примулы совместно с другими травками (ромашкой, анисом, подорожником) входят в состав различных сборов и лекарственных чаев.

Вследствие высокого содержания аскорбиновой кислоты и каротина листья первоцвета — прекрасная добавка в витаминные салаты, особенно при авитаминозах А и С.

**Настой корневищ.** 10 г сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15 мин., пьют по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды.

**Настой цветков.** 10 г цветков на 200 мл кипятка. Настаивают 15 мин., процеживают. Пьют равными порциями в течение дня.

**Настой листьев.** 10 г сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин., процеживают. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день как витаминный напиток.

## ПЕТРУ́ШКА КУДРЯ́ВАЯ (*Petroselinum crispum*, синоним — *P. sativum*), семейство сельдерейных (*Apiaceae*), или зонтичных (*Umbelliferae*)

Неизменная приправа к супам, борщам, салатам, мясу, рыбе и другим блюдам, петрушка известна всем хозяйкам и любителям пряной зелени. Как приправа и лекарственное растение она известна еще со времен Авиценны, а возможно, и с более давних пор.

Петрушка — травянистый двулетник, образующий в первый год розетку прикорневых листьев и утолщенный веретенообразный корень. На следующий год растение выгоняет прямостоячий, круглый, разветвленный с середины стебель, высотой 30—100 см. Листья растения тройчатые, темно-зеленые. Прикорневые и нижние стеблевые листья — длинночерешковые, дваждыперисторассеченные, с обратнояйцевидными, клиновидными у основания, трижды надрезанными или глубокозубчатыми листочками. Верхние листья — трехраздельные, с линейно-ланцетными долями. Цветки правильные, обоеполые, пятилепестковые, собраны в сложные зонтики, желтовато-зеленые или беловатые, иногда красноватые. Цветут в июне—июле. Плод — двусемянка, распадающийся, как и у всех зонтичных, на два полуплодика.

Родина кудрявой петрушки — горные районы Средиземноморья. Культивируют ее издавна по всей Европе, в том числе и в России. Иногда растение дичает.

Для лекарственных целей используют плоды, листья и корни растения. Листья собирают в первый год вегетации и используют свежими, а также отжимают из них сок. Зелень измельчают для различных пряно-вкусовых приправ.

Сушат зелень петрушки на ткани или бумаге, расстилая собранную траву тонким слоем, в тени, на открытом воздухе или в помещении с хорошей вентиляцией. После сушки черешки растений удаляют. Плоды заготавливают в период восковой спелости. Срезанные зонтики связывают в пучки, досушивают и обмолачивают. Корни выкапывают в конце первого года развития, осенью, или весной — на второй год. Используют их свежими либо сушат на открытом воздухе, разрезав вдоль на несколько частей. Готовое сырье хранят в закрытых банках в сухом, темном месте. Применяют растение только в народной медицине.

Во всех частях петрушки найдены эфирное масло (в плодах — до 7%) и флавоноиды. Плоды также содержат фурокумарин, ароматическое вещество бергаптен и жирное масло (17—22%). В листьях найдены аскорбиновая кислота (58—290 мг%), β-каротин (1,7 мг%), токоферол (витамин Е) (1,8 мг%) и другие витамины, а также белки, сахара (глюкоза, фруктоза). Корни содержат никотиновую кислоту (витамин РР) (1,0 мг%), пиродоксин (витамин $B_6$) (0,6 мг%), аскорбиновую кислоту (витамин С) (20,35 мг%), другие витамины и сахара (главным образом сахарозу).

Препараты петрушки усиливают мочеотделение, повышают тонус мышц гладкой мускулатуры матки, кишечника и мочевого пузыря, возбуждают аппетит, улучшают пищеварение. Настои петрушки устраняют процессы кишечного брожения, растворяют камни в мочевом пузыре и мочевыводящих путях, регулируют менструации, способствуют отделению молока у женщин в период лактации. Кроме того, они обладают желчегонным, спазмолитическим и потогонным действием.

Круг терапевтического действия препаратов петрушки огромен. Они помогают при отеках сердечного происхождения, водянке, почечнокаменной болезни, воспалительных процессах в мочевом пузыре и мочевыводящих путях, функциональном нарушении пищеварения, кишечных коликах, гипотонических маточных кровотечениях в послеродовом периоде, горячке и декомпенсированных пороках сердца.

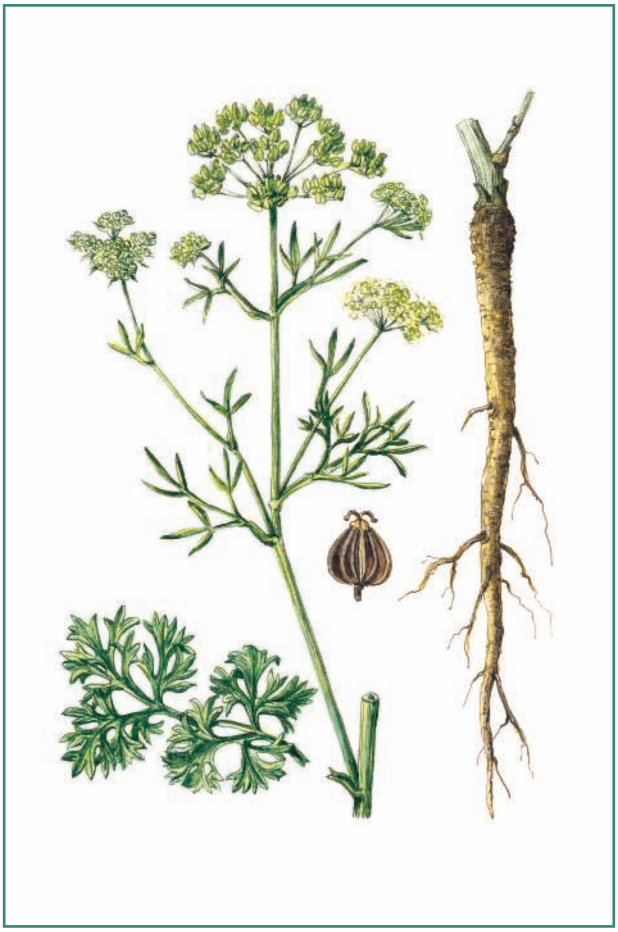
**Нельзя принимать препараты петрушки внутрь при нефрите, остром цистите и подагре. Чрезмерная передозировка препаратов петрушки способна вызвать аборт!**

Свежий сок растения (наружно) назначают при дерматитах, укусах насекомых (действует обезболивающе). Отваром корневищ промывают лицо (средство от загара). Кашку из листьев или корнеплодов из настоя (после процеживания) применяют как местные аппликации на фурункулы. Мазь измельченных плодов на свином сале используют при педикулезе. Свежие листья петрушки при разжевывании уничтожают запах чеснока.

**Настой листьев.** 1 столовая ложка сырья на 400 мл кипятка. Настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Настой корней (корнеплодов).** 1 столовая ложка измельченного сырья на 400 мл кипятка. Настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Настой плодов.** 1 чайная ложка сухих плодов на 400 мл кипятка. Настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.



Петрушка кудрявая (Petroselinum crispum)

**Свежий сок растения.** По 1 столовой ложке трижды в день, до еды. Порошок из плодов (семян). По 0,5 г 2—3 раза в день за полчаса до еды.

**Отвар плодов.** 3 чайных ложки сырья на 200 мл кипятка, нагревают на кипящей водяной бане в течение 10 мин., процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. По 1 столовой ложке 5 раз в день. При гипоменорее (скудных месячных).

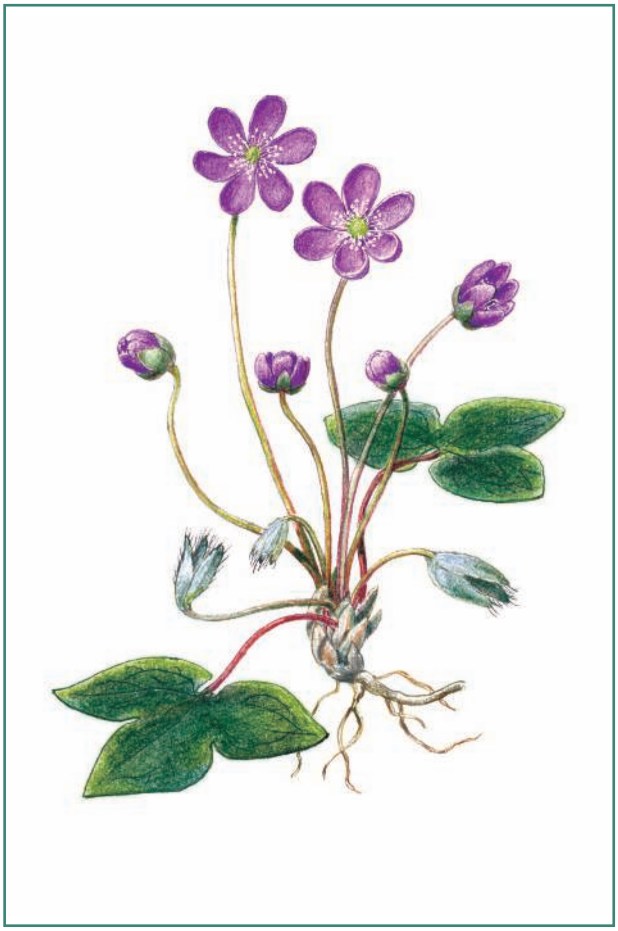
**Мазь на основе плодов.** Измельченные плоды смешивают со свиным перетопленным салом в соотношении 1 : 4. Антипаразитарное средство.

## ПЕЧЁНОЧНИЦА БЛАГОРО́ДНАЯ, *перелеска благородная* (*Hepatica nobilis*), семейство лютиковых (*Ranunculaceae*)

Известно, что не все растения безопасны. Есть среди них и ядовитые. Поэтому их надо знать и быть осторожным. Если это лекарственное растение, лучше посовето-

ваться с врачом-фитотерапевтом. Одно из наиболее «неприятных» семейств, в которое входят представители разной степени ядовитости, — лютиковые. Именно они часто встречаются среди первоцветов: чистяк весенний, ветреницы, калужница, прострел раскрытый, различные лютики. Есть еще одно лекарственное растение из этого семейства, нежное и прекрасное, но, увы, также токсичное. Это печеночница благородная, или перелеска, корневищный многолетник, цветущий в конце апреля — начале мая. Листья ее отрастают из прикорневой розетки после цветения, они длинночерешковые, трехраздельные. Цветки печеночницы голубовато-сиреневые, довольно крупные, на прямостоячих цветоносах высотой 5—20 см. Цветущая печеночница на редкость хороша: словно крупные голубые капли разбросаны на побуревшей лесной подстилке. Растет она в лиственных и смешанных лесах средней полосы Европейской России. Русский видовой эпитет благородная подчеркивает красоту и необычный внешний вид растения.

Перелеску благородную используют только в народной медицине. Для приготовления препаратов собирают



Печеночница благородная (Hepatica nobilis)

траву (листья и цветки), листья, а иногда только цветки. Собранное сырье сушат как можно быстрее в теплом, вентилируемом помещении. Листья применяют иногда и в свежем виде. Собирать растение надо внимательно и осторожно, стараясь, чтобы едкий сок не попадал на открытые участки тела, иначе могут появиться волдыри. После сбора руки тщательно моют с мылом. Хранят готовое сырье отдельно от других лекарственных растений. Есть сведения, что при сушке ядовитость растения исчезает, но все же лучше точно соблюдать дозы.

Все растение содержит кумарины, а листья — еще сапонины и флавоноиды, цветки — только флавоноиды.

Препараты печеночницы стимулируют желчеотделение, мочеотделение, обладают отхаркивающими и антисептическими свойствами, активизируют обмен веществ. Настои травы (или только листьев) используют при желчнокаменной болезни, воспалении селезенки, почек и мочевого пузыря, при бронхитах, трахеитах и катарах верхних дыхательных путей, ревматизме, подагре и малярии. Настой цветков хорошо помогает при фурункулезе и различных высыпаниях на теле. Спиртовая настойка снимает боли в печени (не случайно дано название!) и желчном пузыре, а наружно ее используют при полиартрите для растираний. Настоем травы полощут горло, промывают раны, трофические язвы и протирают кожные высыпания. Печеночницу применяют и в гомеопатии при тех же заболеваниях.

**Настой травы (с цветками).** 1 чайная ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивают и пьют по 1/3—1/4 стакана 3 раза в день до еды.

**Настой листьев.** 1/2 чайной ложки сырья на 200 мл холодной воды (кипяченой), настаивают 8 ч. Пьют в течение дня мелкими глотками.

**Настой цветков.** 1 чайная ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 10 мин. Пьют утром и вечером мелкими глотками.

**Настойка травы.** 30 г травы или 2 столовых ложки цветков на 250 мл водки. Настаивают 2 нед. Принимают по 15—20 капель на сахаре или в небольшом количестве воды 3 раза в день.

**Настой травы** (наружное). Дозировка та же, что и в первом рецепте. Применяют для промываний, полосканий, протираний и примочек.

**Перед курсом лечения необходима консультация врача-фитотерапевта. Следует строго соблюдать дозировку препаратов.**

## ПИ́ЖМА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ, *дикая рябинка* (*Tanacetum vulgare*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Листья этого растения чрезвычайно схожи с рябиновыми, за что пижма и получила свое второе название. Пижма обыкновенная — многолетнее травянистое растение, высотой 50—100 см. Цветки у нее желтые, трубчатые, собранные в корзинки, а те, в свою очередь, в густые щитковидные соцветия. Цветет растение в июле—сентябре. Распространено в средней полосе Европейской части Рос-

Пижма обыкновенная (Tanacetum vulgare)

сии, Западной Сибири, а за пределами нашей страны — в Казахстане. Значительных зарослей не образует, но встречается в местах обитания в достаточном количестве. Обычна на суходольных лугах, часто образует куртины в местах с нарушенной естественной растительностью — вдоль дорог, по канавам и выработкам грунта. Плод — семянка.

В медицине используют молодые соцветия, которые собирают в период начала цветения пижмы. Их сушат под навесом на открытом воздухе или в сушилках при температуре не выше 30 °С. Хранят сырье в сухих проветриваемых помещениях в течение 3 лет. В аптеках есть в продаже соцветия пижмы.

Сырье растения содержит эфирное масло, органические кислоты, флавоноиды, следы алкалоидов.

Препараты из цветков пижмы используют как желчегонное средство при гепатитах и холециститах, заболеваниях желудка (гастритах с пониженной кислотностью), колитах и энтероколитах и как антгельминтное (противоглистное) средство. Настой соцветий усиливает амплитуду сердечных сокращений и замедляет их ритм.

В народной медицине настой соцветий пижмы применяют для лечения неврозов, интоксикаций, вызванных туберкулезом легких и ревматизмом, эпилепсии, заболеваний дыхательных путей. Наружно препараты пижмы употребляют для лечения ран, язв, синяков, спазмов конечностей. Отваром и настоем соцветий моют голову при вшивости.

Пижма обладает также инсектицидными свойствами: соцветия и порошок растения используют против моли, клопов, блох и других насекомых.

**Противопоказаны** любые препараты пижмы во время беременности.

**Настой соцветий.** 5—10 г сырья на 200 мл холодной воды. Настаивают 15—20 ч. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 мин. до еды.

**Настойка соцветий.** 25 г сырья на 100 мл 70%-ного спирта. Пьют по 30 капель 3 раза в день.

**Порошок цветков.** По 2—3 г за прием 2—3 раза в день.

**Настой соцветий** (наружное). 1 столовую ложку сырья на 200 мл кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Для мытья головы при себорее. Курс лечения — 10—12 сеансов, через день.

**Передозировка препаратов пижмы небезопасна!**

## ПИКУ́ЛЬНИК КРАСИ́ВЫЙ, *зябра* (*Galeopsis speciosa*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

Это растение — один из наиболее распространенных сорняков. Где его только не встретишь — на полях, огородах, мусорных местах около жилья, лесных опушках и вырубках. За один сезон на обсемененной площади вырастает целый лес из этого растения. Стебель пикульника прямостоячий, обычно ветвистый, утолщенный под узлами, покрыт грубыми, оттопыренными железистыми щетинками. На ощупь — колючий. Высота растения 10—100 см. Листья яйцевидно-ланцетные или ромбические, по краю крупнозубчатые. Цветки обоеполые, с двугубым венчиком. Верхняя губа — желтая, нижняя — с ярким пурпуровым пятном. Цветки собраны по 6—10 в ложные мутовки в пазухах верхних листьев. Цветут в июле—октябре. Плод — четверной орешек. Обитает растение по всей Европейской части России (кроме Крайнего Севера) и на юге Сибири.

Несмотря на эти непривлекательные свойства, пикульник, оказывается, весьма полезное растение. Известно, что он хороший медонос. Применяют его и в народной медицине, а масло, получаемое из семян, используют для технических целей.

Для лекарственных препаратов используют надземную часть растения, собранную во время цветения. Сушат траву в тени, на открытом воздухе.

Надземная часть содержит большое количество кремниевой кислоты (до 10%), дубильные (до 10%), горькие, смолистые и восковые соединения, эфирное масло и другие вещества.

Пикульник красивый (Galeopsis speciosa)

В народной медицине настоем травы пикульника лечат заболевания верхних дыхательных путей, бронхиальные катары и бронхиальную астму, поскольку препарат разжижает мокроту и облегчает отхаркивание. Есть сведения о лечении настоем пикульника почечнокаменной болезни, причем средство действует не только лечебно, но и профилактически. Помогает употребление настоя и при воспалении мочевыводящих путей. В народной медицине Болгарии препараты пикульника назначают при злокачественной анемии (лейкемии). Наружно растение используют для лечения панариция и других воспалительных заболеваний кожи.

Цветки пикульника красивого богаты нектаром и пыльцой, которые пчелы используют для пополнения запасов на зиму. Медовая продуктивность растения достигает 55—75 кг с 1 гектара зарослей.

**Настой травы.** 2 столовых ложки сырья на 500 мл кипятка, отваривают 5 мин., охлаждают, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 4 раза в день.

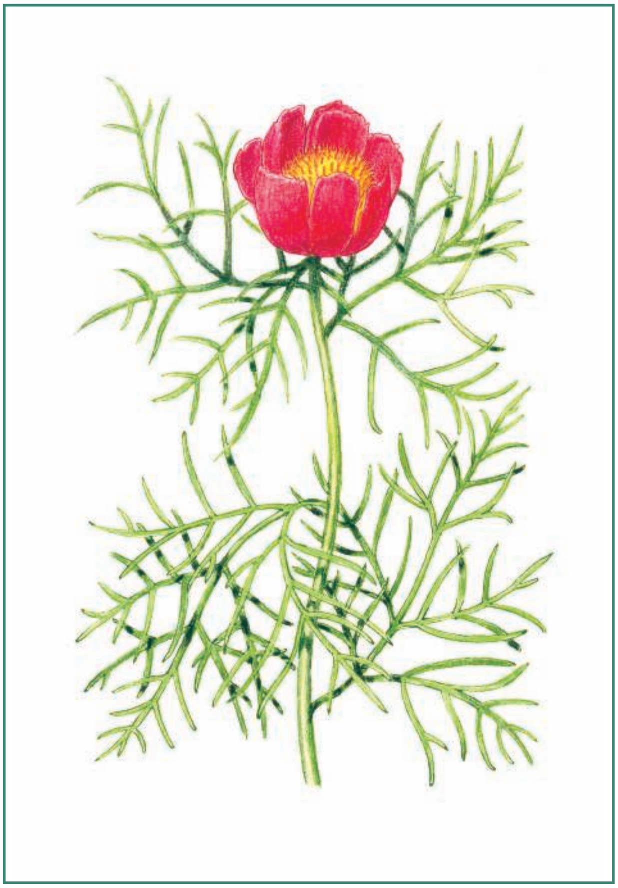
**Частое употребление препаратов пикульника и их передозировка вызывают боли в мышцах.**

## ПИÓН УЗКОЛИ́СТНЫЙ, *пион тонколистный* (*Paeonia tenuifolia*), семейство пионовых (*Paeoniaceae*)

Среди представителей пионовых это многолетнее растение уникально. Но, прежде чем говорить об этом, мы все-таки его опишем. Пион узколистный имеет удлиненное шишковидное корневище. Стебли растения голые, высотой 20—50 см. Листья — двояко- или триждыперисторассеченные на узкие, линейно-нитчатые цельнокрайние части. Цветки растения правильные, обоеполые, крупные, диаметром до 8 см, расположены на верхушке стебля, с 8—10 крупными ярко-красными лепестками. Цветет пион в мае. Плод состоит из 2—5 многоопушенных семянок, образующих листовки.

Узколистный пион — **исчезающее растение**, редко встречающееся на юге лесостепной части России и Украины, в степной части этих стран и горно-лесном Крыму, на склонах оврагов и в перелесках. Внесен в Красные книги России и Украины.

Поскольку природные заготовки растения исключены, пион узколистный введен в культуру, его выращивают на специальных плантациях.



Пион узколистный (Paeonia tenuifolia)

Для лекарственных целей заготавливают траву, срезаемую во время цветения растения, и шишковидные корневища, выкапываемые осенью. Сырье сушат на чердаке или под навесом, на открытом воздухе. Готовое сырье хранят в тщательно закрытых банках темного стекла. Используют препараты тонколистного пиона только в народной медицине.

Все части растения содержат флавоноиды и дубильные вещества; в свежих листьях найдено большое количество аскорбиновой кислоты.

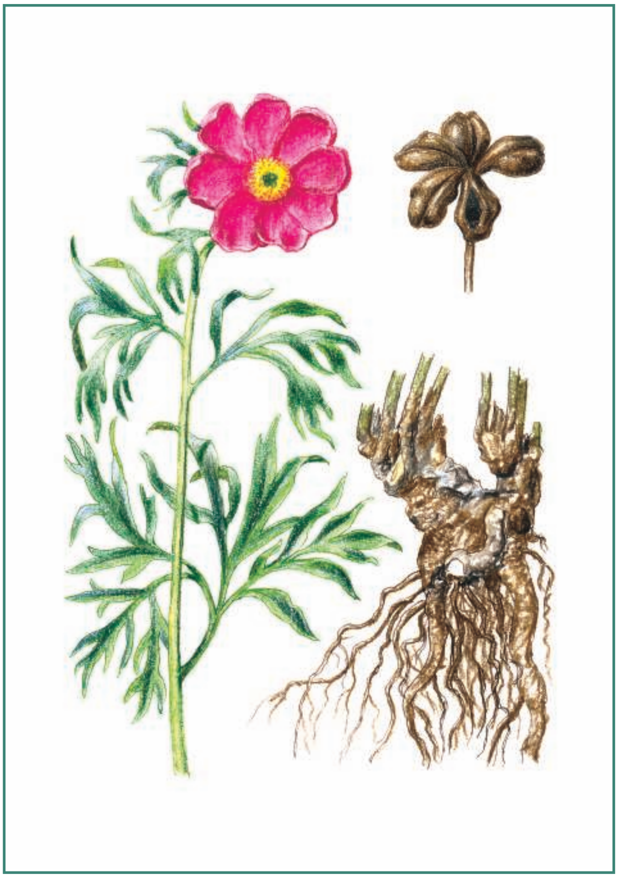
В народной медицине настой корневых «шишек» применяют для лечения малокровия, эпилепсии, почечнокаменной болезни; при геморрое, скудных и нерегулярных менструациях. Интересна особенность настоя пиона снимать синдром похмелья. Рекомендуют настой и при некоторых заболеваниях сердца.

**Растение токсично, поэтому необходимо абсолютно точно дозировать его препараты.**

**Настой корневищ («шишек»).** 1 чайная ложка измельченного сухого сырья на 400 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 5 мин., процеживают, отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. По 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

**Настой травы.** 1 чайная ложка сырья на 600 мл кипятка. Настаивают полчаса, процеживают. По 1 столовой ложке 3 раза в день за 10—15 мин. до еды.

## ПИО́Н УКЛОНЯ́ЮЩИЙСЯ, *марьин корень*, *жгун-корень* (*Paeonia anomala*), семейство пионовых (*Paeoniaceae*)



Пион уклоняющийся (Paeonia anomala)

Марьин корень — так называют это растение в Западной Сибири, хотя его распространение гораздо шире, — имеет устойчивую славу ценного лекарственного растения. Пион уклоняющийся — крупный травянистый многолетник высотой около 1 м. Корневая система мощная, состоит из многоглавого корневища, от которого отходят мясистые веретеновидные корни. Стебли растения прямостоячие, неветвистые, ребристые, облиственные, главным образом в верхней части. Листья перисто-рассеченные, с ланцетовидными долями. Нижние листья — дваждытройчаторассеченные. Цветки крупные, розово-красные, диаметром 13—18 см, расположены обычно по одному на верхушке стебля. Цветут в конце мая — начале июня. Плод длиной 2,5 см, состоит из пяти листовок, окруженных при основании мясистым диском. Ареал растения простирается от юго-востока Кольского полуострова до западных районов Якутии и Забайкалья на востоке, до южной части Тувы, Тянь-Шаня и Памиро-Алая на юге. Особенно широко распространен пион в Западной и Восточной Сибири. Растет в негустых лиственных, темнохвойных и смешанных лесах, на таежных лугах, прогалинах, опушках и полянах.

В медицине используют корневище с корнями и надземную часть растения. Траву заготавливают в период цветения, а корневища с корнями — в любой период вегетации, но лучше осенью. Надземную часть срезают и сушат на чердаках или под навесами, а также в сушилках при температуре 45—60 °С. Корневища с корнями быстро промывают проточной холодной водой и сушат отдельно, иногда досушивая при необходимости в сушилках.

В корнях обнаружены эфирное масло (до 1,6%), гликозид салицин, дубильные вещества, незначительное количество алкалоидов, смола, крахмал (до 78,5%), сахар (до 10%), органические кислоты, в том числе свободная салициловая кислота. Корни содержат также богатейший набор микроэлементов, особенно стронций и хром. В надземной части найдены бензойная кислота, аскорбиновая кислота (витамин С), а также другие биологически активные вещества. Для применения в медицинской практике разрешена 10%-ная настойка корней и травы растения при неврастеническом состоянии, бессоннице и других нервных заболеваниях.

В народной медицине марьин корень применяют при язве желудка, кровотечениях, лихорадящих состояниях, параличе, эпилепсии, причем в монгольской и тибетской медицине используют еще и настойку лепестков при желудочных заболеваниях, неврозах и эпилепсии. Настойку семян рекомендуют при гастритах и маточных кровотечениях, а корни — при почечных болезнях и как противоядие при отравлениях. В литературе существуют указания

на использование в народной медицине корней пиона для лечения злокачественных новообразований желудка, печени и матки.

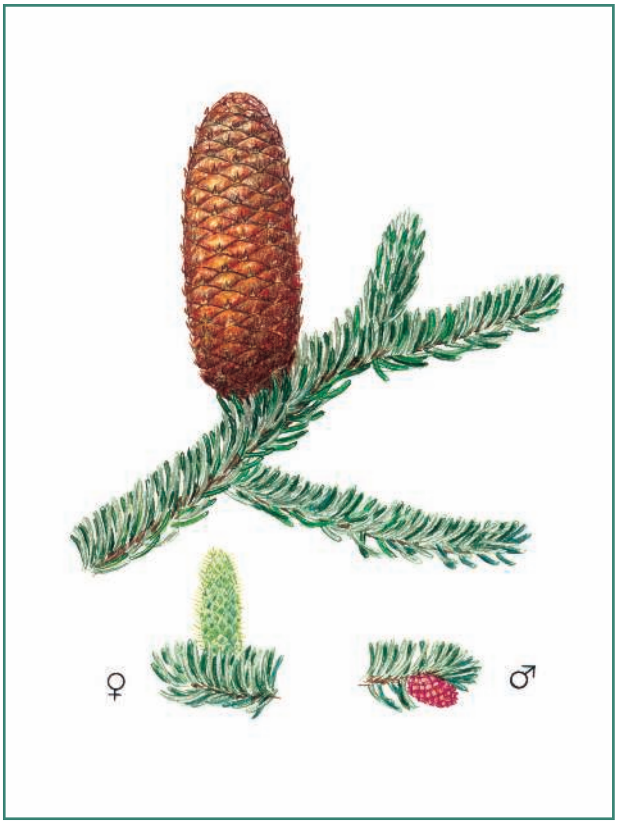
**Пион уклоняющийся — не совсем безопасное растение. Применяя его препараты, нельзя допускать передозировку.**

Все дикорастущие пионы декоративны, и часто из-за прихоти «любителей» их уничтожают при сборе букетов. Следует знать, что любая заготовка этих растений без лицензии запрещена. С 1988 г. пион уклоняющийся внесен в Красную книгу России, поэтому заготавливают его только на плантациях.

**Настойка корней и травы.** 10 г смеси измельченных корней и травы, взятых в соотношении 1 : 1, на 100 мл 40%-ного спирта. Настаивают 7 дней. Пьют по 30 капель 3 раза в день на протяжении 25—30 дней. При необходимости курс лечения повторяют после десятидневного перерыва.

**Настой корней.** 1 чайную ложку измельченных корней заливают 600 мл кипятка, настаивают полчаса, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 10—15 мин. до еды.

## ПИ́ХТА СИБИ́РСКАЯ (*Abies sibirica*), семейство сосновых (*Pinaceae*)



Пихта сибирская (Abies sibirica)

Если сравнивать пихту с нашей обычной елью, сравнение конечно же в пользу пихты. Строгая, стройная, пирамидальная форма кроны, гладкая, в отличие от шероховатой у ели, кора, темная зелень ароматной хвои. Пихта сибирская — дерево высотой до 30 (иногда до 40) м. Кора дерева серая, у старых особей трещиноватая. Диаметр ствола до 1,5 м. Одна из важнейших лесообразующих пород. Обитает в северо-восточной части России, Западной и Восточной Сибири. Вне России растет в Северной Монголии и Северном Китае. Живет до 300—400 лет, иногда даже более.

С давних пор пихту используют в народной медицине. Для этого собирают почки, молодые побеги, хвою и живицу. Побеги собирают в мае или в первой декаде июня; используют свежими. Живицу заготавливают в период роста молодых шишек (июнь—август). Из хвои, побегов и живицы получают эфирное масло, используемое для производства камфоры, а также скипидар.

Почки, побеги, хвоя и шишки пихты содержат эфирное масло сложного состава (до 3%), дубильные вещества, аскорбиновую кислоту (до 0,3%).

В научной медицине используют камфору, полученную из растительного сырья. Раствор камфоры в масле, введенный под кожу, стимулирует и тонизирует сосудодвигательный центр. При действии на миокард камфора усиливает и улучшает в нем процессы обмена. Способствует она также и отделению мокроты. Раствор применяют еще и при острой сердечной недостаточности, угнетении дыхания при воспалении легких, инфекциях и отравлении наркотиками. **Противопоказана** камфора при склонности к судорогам и эпилепсии. Как составная часть она входит во многие медицинские препараты, например в аэрозоль «Камфомен», различные мази, которые используют при ревматизме и артритах для обезболивания и борьбы с воспалениями.

Настой почек или побегов применяют в народной медицине как отхаркивающее, мочегонное, дезинфицирующее, обезболивающее и «кровоочистительное» средство.

Этот же настой принимают внутрь при воспалении верхних дыхательных путей, бронхитах, ревматизме, воспалении легких, язве желудка и подагре. Отвар хвои обладает противоцинготными свойствами. Настои и отвары хвои используют также наружно: для полосканий, обмываний, компрессов и натираний. Пихтовое масло — мощный антисептик, его применяют внутрь и наружно в народной медицине и косметике.

**Отвар почек.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане 15—20 мин., отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/3 стакана 2—3 раза в день после еды.

**Настой молодых побегов.** 30 г сырья на 1 л кипятка. Настаивают 10 мин., процеживают и пьют по 1,5 стакана 3 раза в день.

**Пихтовое масло.** 3—4 капли масла закапывать из пипетки на корень языка 2 раза в день (утром и перед сном) при сильном кашле.

Чистое пихтовое масло втирают в предварительно прогретые (ванна или компресс) суставы — при ревмато-

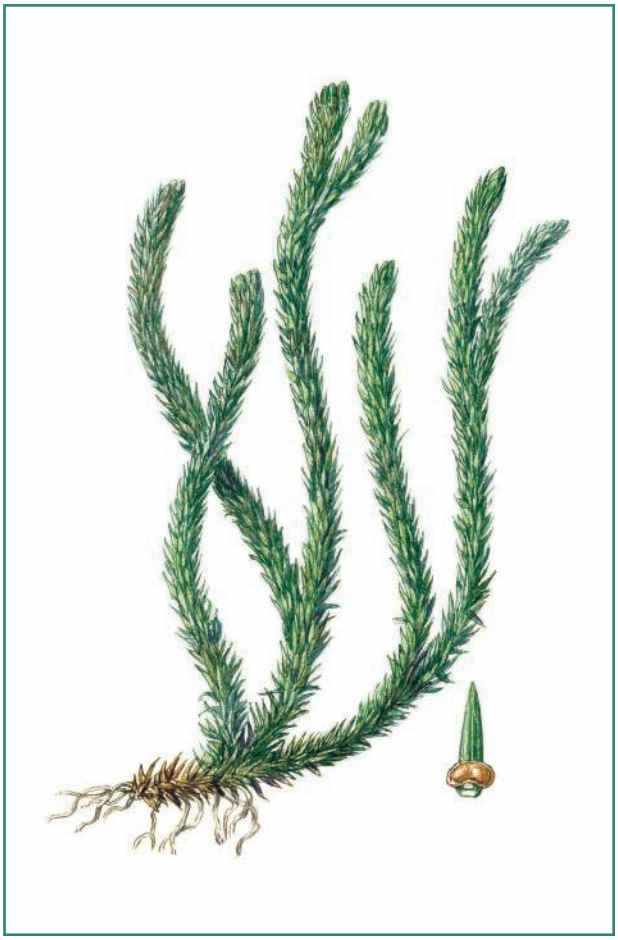
идном полиартрите и артритах простудного характера, а также радикулите, ишиасе и миозите.

**Пихтовое масло противопоказано при беременности.**

## ПЛАУ́Н-БАРАНЕ́Ц (*Huperzia selago*, *или Lycopodium selago*), семейство баранцовых (*Huperziaceae*)

Ранее этот вид плауна относили к роду *Lycopodium*, но затем (пути ботаников-систематиков неисповедимы) выделили в отдельный род. Плаун-баранец — близкий родственник обыкновенного плауна, которым раньше часто украшали витрины магазинов к табельным дням.

Плаун-баранец — вечнозеленое многолетнее споровое растение. Стебли его восходящие, высотой 5—25 см, вильчатые, густо покрытые линейно-ланцетными листочками. Органы размножения — спорангии, расположены в пазухах листочков посередине или наверху стебля. Спороношение в июле. Растение редкое и подлежит охране.



Плаун-баранец (Huperzia selago)

Используют плаун-баранец только в народной медицине. Для лекарственных целей в августе—сентябре собирают стебли с листьями, срезая их острым ножом. С корнем вырывать растение нельзя, поскольку после этого оно не возобновляется. Сырье сушат на редкой ткани (мешковине), распределяя его тонким слоем, отдельно от других трав из-за токсичности растения. Сырье содержит алкалоиды, флавоноиды, различные микро- и макроэлементы. Показание к применению травы плауна — хронический алкоголизм.

Лечение проводят отваром травы плауна-баранца только под контролем врача-фитотерапевта в стационаре. Передозировка и излишнее употребление отвара могут привести к тяжелым последствиям.

Обычно процедура лечения следующая: через 4 суток после употребления алкоголя, вечером, на пустой желудок больной принимает не более 100 мл свежеприготовленного отвара травы. Через 5—15 мин. ему дают понюхать, а через 5 мин. выпить 3—5 мл водки или вина. Вскоре возникает рвота, но иногда реакция запаздывает на 2—3 ч. Рвота может повторяться до 5—6 раз. Перед каждым приступом больному предлагают алкоголь в той же дозе. Что и говорить, мучительное лечение. Однако отвращение к спиртному возникает через 2—3 сеанса лечения, проводимых примерно через неделю. При возникновении повторной тяги к алкоголю лечение повторяют через полгода-год.

**Отвар травы.** 10 г сушеного сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на водяной бане в течение 10 мин., процеживают и доводят отвар кипяченой водой до первоначального объема. Доза указана в тексте.

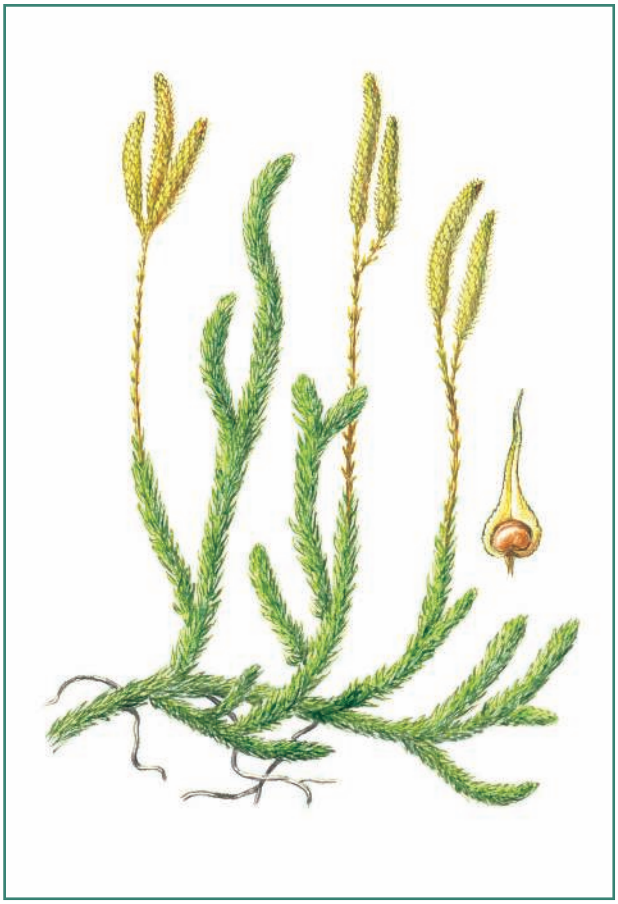
**Противопоказания.** Заболевания щитовидной железы, кардиосклероз, диабет, атеросклероз сосудов мозга, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, туберкулез легких, болезни почек и печени, язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Сказанное подчеркивает особую осторожность, которую необходимо соблюдать, принимая препараты растения.

## ПЛАУ́Н БУЛАВОВИ́ДНЫЙ (*Lycopodium clavatum*), семейство плауновых (*Lycopodiaceae*)

Плаун — не цветковое растение, а споровое, причем, как утверждают палеоботаники, еще древнее, чем папоротники. Стебель булавовидного плауна ветвистый, ползучий, длиной до 4 м, восходящий, неправильно вильчато-ветвящийся, густо облиственный. Листья мягкие, отстоящие, линейно-ланцетные, на конце оттянутые в длинный прозрачный волосок, цельнокрайние. Спороносные листья треугольно-яйцевидные, образуют колоски длиной 1—4 см, сидячие, по 2 на общей длинной ножке. Спороношение во второй половине лета (июль—август). Обитает в хвойных и хвойно-широколиственных лесах по всей России.

Булавовидный плаун — лекарственное и техническое растение.

Для медицинских целей используют споры растения, которые собирают начиная со второй половины лета, ко-



Плаун булавовидный (Lycopodium clavatum)

гда спороносные колоски станут желтыми. Заготавливают споры с утра, по росе или во влажную погоду (в сухую погоду споры моментально осыпаются). Веточки со стробилами (колосками) осторожно срезают ножницами в подставленную тару (картонную или металлическую коробочку). Нельзя рвать растение с корнем, иначе оно возобновляется лишь через 20—30 лет. Собранное сырье расстилают на бумаге и сушат на солнце в безветренную погоду или в теплом помещении. Затем споры просеивают через волосяные, шелковые или капроновые сита, чтобы отделить их от мусора. Срок хранения сырья не ограничен, важно лишь хранить его в сухом месте. Веточки спороносных колосков, оставшиеся после просеивания, используют отдельно как лекарственное сырье; это так называемая трава плауна.

Споры растения содержат до 50% жирного масла, фитостерин, глицерин, клетчатку, сахара и минеральные соли. Веточки спороносных колосков и трава содержат до 0,12% алкалоидов.

Порошок спор — наилучшее средство для присыпки опрелостей у грудных младенцев. Это средство эффективно также при мокнущих экземах, пролежнях, ранах, ожогах и отморожениях. Полезны споры и при кожном зуде. Отвар спор используют для обмываний и примочек при различных кожных заболеваниях (псориазе, зудящих кожных высыпаниях, гнойничках, фурункулах). Внутреннее употребление отваров спор и настоев травы плауна обусловлено их противовоспалительными, обезболивающими и мочегонными свойствами.

Отвар пьют не процеживая при воспалении почек и мочевого пузыря, задержке мочеиспускания у детей, печеночных и почечных коликах, спазмах мышц пищеварительного тракта, невралгии, ревматических болях и заболеваниях дыхательных путей. Иногда вместо отвара спор используют настой растения.

Гомеопаты применяют споры плауна при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей. Фармацевты обсыпают спорами плауна различные пилюли.

В литейном производстве споры — одна из лучших обсыпок форм и деталей.

**Отвар спор.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл холодной воды. Кипятят, помешивая, 15 мин. Пьют по 1 столовой ложке через час.

**Настой травы.** 1/2 чайной ложки сырья на 200 мл кипятка, настаивают 10 мин. Пьют по 1 стакану в день мелкими глотками.

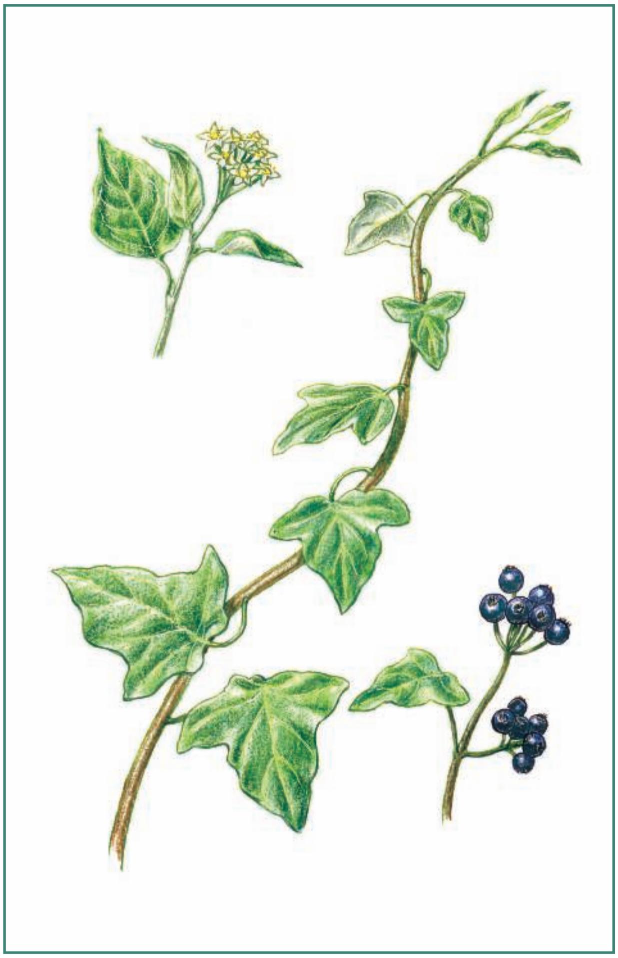
**Мед со спорами плауна.** Мед посыпают спорами плауна. Принимают по 1 столовой ложке через 2 ч. При болезнях мочевого пузыря.

## ПЛЮЩ ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ (*Hedera helix*), семейство аралиевых (*Araliaceae*)

Не так много лиан в средней полосе России — из дикорастущих лишь копытень. На Дальнем Востоке выбор богаче: лимонник, актинидия и некоторые другие. В южных областях России, Украины и на Кавказе есть еще одно растение — плющ, сородич аралии. Только она обитает на Дальнем Востоке, а обыкновенный плющ — в южной части Европейской России. В таких случаях ботаники говорят о разрыве ареала (области распространения) семейства.

Плющ обыкновенный — вечнозеленая древесная лиана, с лазящим стеблем, на котором есть воздушные корни-присоски, с помощью которых плющ прикрепляется на деревьях, кустарниках, столбах и других опорах. Разрастаясь, он может вызывать усыхание и гибель оплетаемых им растений. Стебель плюща обыкновенного достигает длины 20—30 м, разветвленный. Листья очередные, черешковые, кожистые, блестящие, цельнокрайние (на цветоносных побегах) и 3—5-лопастные, сердцевидные (на бесплодных побегах). Форма листьев растения зависит также от места обитания. Цветки обоеполые или однополые, правильные, желто-зеленые, в зонтиках, которые образуют кистевидное соцветие. Цветут в июле—августе. Плод округлый, ягодоподобный; незрелый — зеленый, а затем — черно-синий. Иногда плющ в затененных местах образует сплошное ковровое покрытие на почве.

Декоративное и лекарственное растение, но используют его только в народной медицине. Для изготовления



Плющ обыкновенный (Hedera helix)

препаратов заготавливают листья плюща во время цветения. Сушат их под навесом, в тени.

В листьях обнаружены сапониновые гликозиды, каротин (провитамин А), витамин Е, органические кислоты, дубильные, смолистые и пектиновые вещества. В составе органических соединений обнаружен также йод.

Препараты растения обладают ранозаживляющими и противовоспалительными свойствами, усиливают отхаркивание мокроты, действуют как мочегонное средство. В малых дозах препараты растения расширяют сосуды, в больших — сужают. Известно также их общеукрепляющее и тонизирующее действие.

Чаще всего в народной медицине применяют холодный настой листьев растения. Пьют его при хроническом бронхите, заболеваниях печени и желчного пузыря, подагре и ревматизме, после перенесенных хирургических операций и тяжелых заболеваний, а также при гиперполименорее (обильной менструации). Наружно настой используют для удаления бородавок, мозолей, лечения ран и ожогов. Тампоном, смоченным настоем листьев плюща, протирают голову для стимуляции роста волос (1 раз вечером на протяжении 15 дней).

В декоративном садоводстве плющ часто используют для озеленения беседок, стенок и т. д. Растение известно также как позднелетний медонос.

**Настой листьев.** 1/2 чайной ложки сырья на 200 мл холодной кипяченой воды. Настаивают 8 ч, пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

**Отвар листьев** (наружное). 1 столовая ложка сырья на 0,5 л кипятка. Кипятят 10 мин., растирают листья в кашицу и прикладывают припарки к мозолям и бородавкам.

**Растение токсично, поэтому передозировка препаратов недопустима!**

## ПОДОРО́ЖНИК БОЛЬШО́Й (*Plantago major*), семейство подорожниковых (*Plantaginaceae*)

Ранее это растение обитало только в Евразии. Однако вскоре после колонизации Америки индейцы стали на своих тропах обнаруживать непривычную траву с широкими листьями, которые прозвали «след белого человека». Как же это получилось? Оказывается, растения тоже путешествуют. Перед отъездом в Новый Свет переселенцы ходили по дорогам Европы, а к их обуви прилипали семена подорожника. Обувь мыть было некогда — предотъездная спешка. Так на сапогах переселенцев семена и доехали до Америки, попали на индейские тропы, нашли благоприятные условия, прижились. С тех пор подорожник большой — одно из самых обычных американских растений.

Подорожник — многолетнее травянистое растение, обычно не выше 30 см. Корни у него мочковатые, шнуровидные, а листья овально-яйцевидные. Как и одуванчик, растение образует прикорневую розетку листьев. На длинном цветоносе расположено колосовидное соцветие из множества мелких розоватых цветков, цветущих в течение всего лета. Плод — коробочка. Созревает начиная с июля неодновременно.

Самое обычное растение, чаще всего встречающееся вдоль дорог, на влажных лугах по всей Европе, а в России — в Европейской части и всей степной зоне Сибири. По долинам Оби и Енисея заходит на север до 68° северной широты. Растение чрезвычайно плодовито, дает до нескольких тысяч семян, распространяемых ветром, животными и пешеходами. Обладает лекарственными и пищевыми свойствами.

В научной медицине используют листья подорожника, а народные целители применяют для лечения еще и семена. Листья заготавливают во время цветения и сушат, разложив тонким слоем на ткани в тени, либо используют свежими (для получения сока). Досушивают сырье при температуре 40—50 °С. Сырье пригодно для лекарственных целей в течение 3 лет. Брикеты листьев подорожника продают в специализированных аптеках.

Листья содержат гликозиды, флавоноиды, дубильные и пектиновые вещества, слизи, органические кислоты, витамины А, С, К; в семенах найдены сапонины и углеводы, слизь и жирное масло.

Подорожник большой (Plantago major)

Часто мы не знаем, чем остановить кровь после бытового пореза, а лекарство — под руками. Надо обмыть листья подорожника, обернуть вокруг пореза или растолочь и приложить к ране — кровь остановится, боль утихнет. Используют растение и как снотворное, а также седативное (успокаивающее) средство, оно помогает при аллергических заболеваниях. Отвар из листьев — одно из лучших народных средств при кашле и других болезнях органов дыхания, желудочно-кишечных недомоганиях. Настойка из листьев подорожника снижает артериальное давление. Измельченные семена, размоченные в горячей воде, применяют местно в виде припарок при воспалениях слизистых оболочек и кожных болезнях, для лечения трещин сосков у кормящих матерей. Отвар семян подорожника пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день на протяжении 1—2 месяцев при женском бесплодии, обусловленном гормональной недостаточностью, и при сахарном диабете.

Растение входит в состав различных лекарственных сборов и чаев.

Народная медицина советует пить настой из листьев при поносе, воспалении мочевого пузыря, раке желудка и легких. Свежие листья прикладывают к фурункулам.

**Противопоказаны** препараты подорожника при язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью.

Известен подорожник и как пищевое растение. Молодые листья добавляют в салаты, супы, овощные пюре. Часто подорожник смешивают в салатах со щавелем. В Сибири семена подорожника, сквашенные в молоке, используют как приправу к кушаньям.

**Отвар листьев.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка, нагревают на кипящей водяной бане 20 мин., процеживают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2—1/3 стакана 3—4 раза в день за 10—15 мин. до еды.

**Компрессы из сока растения.** Используют для лечения злокачественных новообразований кожи.

**Настой листьев** (наружное). 10 столовых ложек сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15 мин. Для полосканий, обмываний, примочек и компрессов.

## ПОЛЫ́НЬ ОБЫКНОВЕ́ННАЯ, *чернобыл* (*Artemisia vulgaris*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Горечь этого растения вошла в поговорки и пословицы. Не случайно говорят: «Горький, как полынь». Это травянистый многолетник высотой 0,5—1,5 м, с многоглавым корневищем и ветвистыми корнями. Стебель растения прямой, граненый, более или менее опушенный. Листья дваждыперисторассеченные, опушенные только с нижней стороны («седые»), а сверху — голые, темно-зеленые. Цветки мелкие, красноватые, в маленьких корзинках, образующих метельчатые соцветия. Цветет полынь с июня по сентябрь. Как и лопух, полынь обыкновенная — наиболее обычное рудеральное (мусорное) растение, обитающее по всей территории России — от ее западных границ до верховьев Енисея. Растет вдоль дорог, по опушкам лесов, на нарушенных лугах, выпасах, полях. Часто заселяет брошенные человеком земли.

Для лечебных целей полынь употребляют издавна. Еще Гиппократ и Авиценна знали о целебных свойствах этого растения. В медицине используют облиственные верхушки полыни с цветками, собранные во время цветения, и корни, которые заготавливают с осени. Срезанные верхушки растения связывают в пучки и развешивают в тенистом, хорошо проветриваемом помещении. Корни после выкапывания освобождают от неодревесневших боковых частей и тщательно очищают от земли щетками (без промывки!), недолго сушат в хорошо проветриваемом месте или на солнце. Хранят готовое сырье в хорошо закрытых банках. Сырье сохраняет свойства в течение 3 лет.

Трава полыни содержит эфирное масло (0,1—0,6%), каротин (провитамин А), аскорбиновую кислоту (в листьях — до 170 мг%), витамины группы В, алкалоиды, горечи, слизистые и смолистые вещества. В состав корней входят слизистые и дубильные вещества, инулин, эфирное масло.

Препараты полыни улучшают аппетит и пищеварение, обладают тонизирующим, успокаивающим, кроветворным,

антгельминтным, ранозаживляющим, желчегонным и мягким слабительным действием. Их используют при истощении, бессоннице, различных неврозах, простудных заболеваниях, малярии, гриппе и эпилепсии. Отвар травы полыни нормализует менструальный цикл при аменорее и гипоменструальном синдроме, а также при некоторых гинекологических недомоганиях. При полном отсутствии менструации используют настой травы по следующей прописи: 2 столовых ложки травы полыни и 1 столовая ложка (15 г) измельченных корней на 200 мл холодной кипяченой воды. Настаивают сутки. Принимают по 1 столовой ложке через 3 ч, до появления менструаций. Если через неделю эффект не наступает, то дозу увеличивают (по 30 г травы и корней). Отвар корней полыни в белом вине используют как тонизирующее средство. В смеси с травой чабреца (тимьяна) полынь применяют для лечения алкоголизма. Трава полыни входит в состав курения от астмы. Используют растение и в гомеопатии.

В народной медицине полынь известна, кроме того, как ветрогонное средство, а также в виде компрессов и примочек применяется при ушибах. Она входит в состав различных аппетитных чаев и сборов.

Полынь обыкновенная (Artemisia vulgaris)

**Все препараты растения противопоказаны будущим матерям. Передозировка препаратов полыни вызывает нервное возбуждение.**

**Отвар травы.** 3 чайных ложки сырья на 300 мл кипятка. Принимают по полстакана трижды в день.

**Настой травы.** 1 столовая ложка сырья на 0,5 л кипятка, настаивают 10 мин. Принимают по полстакана трижды в день.

**Отвар корней в вине.** 1 столовая ложка (с верхом) сырья на 200 мл вина. Отваривают 10 мин., добавляют 1—2 чайных ложки меда, охлаждают, процеживают. Пьют по 1/2 стакана натощак.

## ПОЛЫ́НЬ ЭСТРАГО́Н, *эстрагон*, *тархун* (*Artemisia dracunculus*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Многолетнее травянистое растение, не опушенное, в отличие от полыни обыкновенной. Стебель прямостоячий, высотой 40—150 см, желтовато-бурый. Листья очередные, цельные, линейно-ланцетовидные (нижние на верхушке надрезанные, двух- и трехлопастные), заостренные. Цветки бледно-желтые, в поникших корзиночках, собранных в метельчатые соцветия. Плод — семянка. Цветет эстрагон в августе—сентябре. Родина этой полыни — Восточная Сибирь и Монголия. В дикорастущем виде встречается в юго-восточных районах Европейской части России, на Урале, в Западной Сибири, на Дальнем Востоке, Кавказе и в Средней Азии. Чаще растет по берегам рек, на пустырях и открытых местах. Как пряное растение эстрагон введен в культуру.

Для лечебных целей используют верхнюю часть растения с цветками: срезают верхушки, связывают в пучки и развешивают в тенистом, проветриваемом месте. Хранят в хорошо закрытых банках. Лекарственное сырье применяют только в народной медицине.

Надземная часть растения содержит эфирное масло сложного состава (0,1—1,23%), каротин (провитамин А) (15 мг%), аскорбиновую кислоту (190 мг%), органическое соединение из группы флавоноидов, обладающее витаминной активностью, рутин (до 170 мг%). Рутин укрепляет стенки капилляров и усиливает действие аскорбиновой кислоты. Кроме того, растение содержит витамины группы В, различные микро- и макроэлементы.

Эстрагон усиливает секрецию желудочного сока и желчи. Применяют его также как общеукрепляющее, противоцинготное и мочегонное средство. Настой травы назначают для улучшения аппетита и пищеварения, при катарах желудка, хронических анацидных гастритах, метеоризме и водянке.

Однако наиболее известно пищевое применение эстрагона. Свежую молодую зелень (только листья!) добавляют в салаты, используют как приправу к мясным, рыбным, молочнокислым блюдам, добавляют в мясные, рыбные, овощные супы и бульоны. Особенно хорошо подчеркивает эстрагон вкус птицы и сыра. Для ароматизации и сообщения тонизирующих свойств растение добавляют в различные напитки. Чаще всего облиственные стебли эст-

Полынь эстрагон (Artemisia dracunculus)

рагона в свежем и сушеном виде кладут в соления и маринады. Травка эстрагона придает огурцам, помидорам и грибам завидную крепость и аромат, например огурцы, посоленные с эстрагоном, обязательно будут хрустеть. Некоторые хозяйки кладут стебли растения в моченые яблоки. Эстрагон — неизменный компонент грузинской и армянской кухни, а во Франции и Венгрии его добавляют в блюда из говядины и баранины. Используют эстрагон и для ароматизации уксуса.

**Настой травы.** 6 г сырья на 200 мл кипятка. Настаивают до охлаждения. По 1/3 стакана трижды в день за 30 мин. до еды (аппетитное средство).

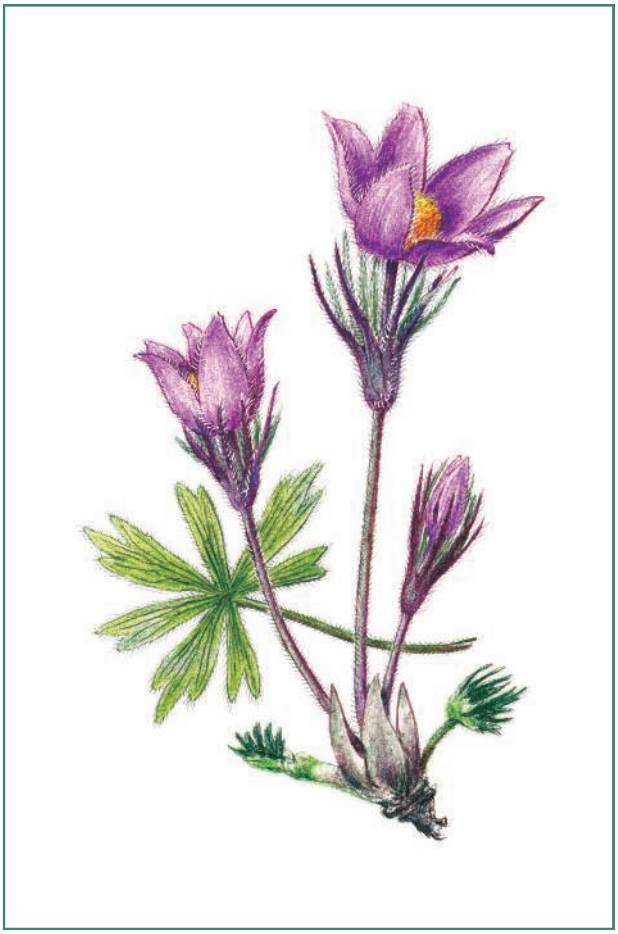
**Препараты эстрагона противопоказаны беременным.**

## ПРОСТРЕ́Л РАСКРЫ́ТЫЙ, *сон-трава* (*Pulsatilla patens*), семейство лютиковых (*Ranunculaceae*)

Красивейший многолетник-первоцвет. Название «прострел» произошло, вероятно, от одной его особенности: побеги растения пробивают, «простреливают», словно шилом, слой прошлогодней травы, листьев или сухих сосновых иголок, когда еще совсем нет зелени. Прострел очень эффектен на обсохших пригорках. Одиночные, крупные, шестилепестные сине-фиолетовые цветки, сначала слегка поникшие, затем выпрямленные, на прямостоячем безлистном, опушенном цветоносе, высотой 10—20 (до 40) см, расположены в окружении мелких волосистых листочков. Крупные листья — в прикорневой розетке, черешковые, в начале цветения опушенные, затем голые. Цветет прострел в конце апреля — начале мая, в сухих сосновых и смешанных лесах, чаще всего на возвышенностях, солнечных склонах, на песчаных почвах, в Европейской части России и Западной Сибири.

Применяют растение только в народной медицине. Собирают траву прострела во время цветения и сушат, расстелив тонким слоем, под навесом, на бумаге или ткани. В плохую погоду сырье сушат в хорошо вентилируемом помещении. **Готовое сырье используют не ранее чем через 3—5 месяцев после сбора.**

В надземной части прострела обнаружены гликозиды, сапонины и следы кумаринов; цветки содержат антоциановые красители.



Прострел раскрытый (Pulsatilla patens)

Народные целители применяют сон-траву в виде настоя как успокоительное средство при повышенной возбудимости. Помогает прострел и при невралгиях различной этиологии, истерии, бессоннице (не отсюда ли народное название?), нарушениях менструального цикла. Настой используют также как спазмолитик при заболеваниях дыхательных путей, особенно при хронических бронхитах и бронхиальной астме.

Применение препаратов прострела полезно при сердечной недостаточности и тахикардии (учащенном сердцебиении), печеночных и почечных коликах. Наружно настой травы в виде примочек и ванн используют для лечения микозов и других кожных заболеваний, а также для промывания ран и ссадин. Гомеопаты лечат препаратами прострела суставной ревматизм и некоторые гинекологические заболевания.

**Противопоказано применение настоя внутрь при воспалительных заболеваниях печени и почек, желудочно-кишечного тракта.** Необходимо помнить, что **прострел, как и многие лютиковые, — ядовитое растение и передозировка его препаратов опасна**.

**Настой** (внутреннее). 1—2 чайных ложки сырья на 200 мл холодной кипяченой воды, настаивают 12 ч, процеживают и пьют по 1/4 стакана 2—3 раза в день.

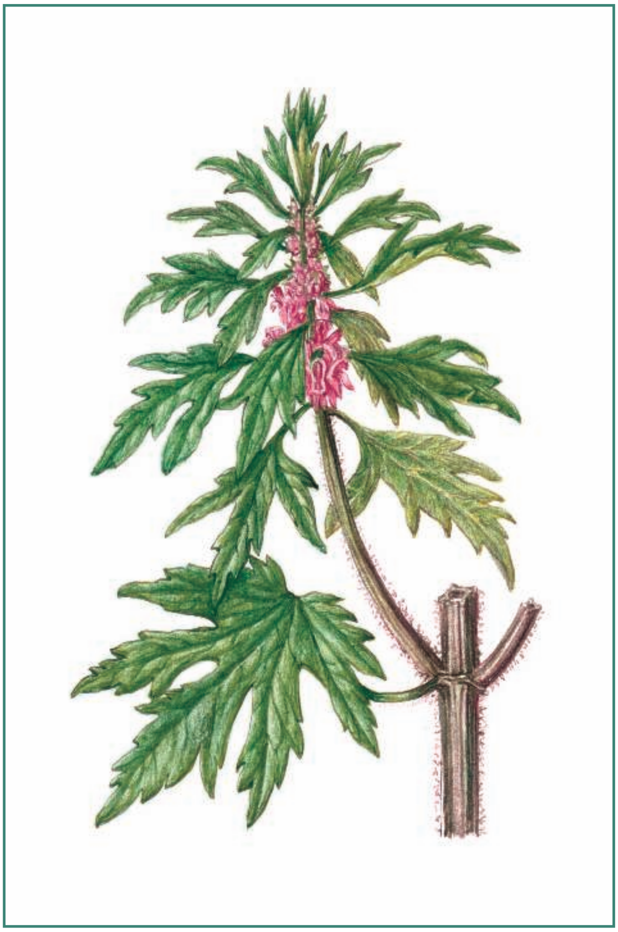
**Настой** (наружное). 1 столовая ложка сырья на 200 мл холодной кипяченой воды, настаивают 12 ч, процеживают. Для примочек, компрессов и растираний.

## ПУСТЫ́РНИК СЕРДЕ́ЧНЫЙ, *пустырник пятилопастный*, *собачья крапива* (*Leonurus cardiaca*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

Часто в погоне за дорогими импортными сердечными и седативными средствами мы забываем, что в России распространено растение, настои и настойки из которого порой эффективнее новомодных препаратов западного происхождения. Это — пустырник сердечный, известный не только в научной, но и в народной медицине. В народе давно знали его целебные свойства.

Пустырник сердечный — многолетнее травянистое растение высотой до 100—150 см. Стебель прямостоячий, четырехгранный, опушенный редкими волосками. Нижние листья крупные, пятилопастные (отсюда одно из видовых названий), сверху темно-зеленые, снизу — светло-зеленые; верхние листья трехраздельные или трехлопастные. Цветки неправильные, сидячие, в кольцевидных соцветиях, объемлющих стебель, лилово-розовые. Плод — сборный, из четырех односемянных орешков. Растет пустырник во многих районах Европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии. Обычно встречается густыми куртинами по пустырям (отсюда название рода) и мусорным местам. Зацветает на второй год жизни в июне—июле. Пустырник сердечный благодаря замечательным фармакологическим свойствам введен в культуру.

Для лечебных целей собирают траву (верхние части растения) в начале цветения. Срезают верхушки пустырника длиной около 40 см, с толщиной стеблей не более 5 мм. Сушат собранное сырье в тени, расстилая его тонким слоем, часто переворачивая. Недопустимо, чтобы сырье чернело. Окончательную сушку заканчивают в специальных сушилках при температуре 50—60 °С. Хранят сырье в сухих помещениях, срок его годности — 3 года. Брикеты травы пустырника продают в специализированных аптеках.



Пустырник сердечный (Leonurus cardiaca)

Трава пустырника сердечного содержит алкалоиды, органические кислоты (яблочную, винную, лимонную, урсоловую, ванильную и другие), флавоноиды, сапонины, дубильные вещества, гликозиды, сахаристые вещества, витамины A, E, C. Богато растение микро- и макроэлементами.

Препараты пустырника сходны по действию с препаратами ландыша и валерианы лекарственной, однако по своему действию значительно превосходят их, особенно при лечении сердечно-сосудистых неврозов и других сердечных заболеваний. Настой и настойка пустырника нормализуют сердечный ритм, увеличивают силу сердечных сокращений, обладают седативным, гипотензивным (сни-

жают артериальное давление), спазмолитическим и легким мочегонным действием. Кроме этого, они регулируют менструальный цикл, улучшают пищеварение. Незаменимы препараты пустырника при кардиосклерозе, повышенной нервной возбудимости, климактерических неврозах у женщин, неврастении, бессоннице, чувстве напряженности и вегетососудистой дистонии. Применяют пустырник и при таких серьезных заболеваниях, как эпилепсия, болезнь щитовидной железы, назначают его также при скудных менструациях и желудочно-кишечных расстройствах, в частности при хроническом воспалении толстого кишечника. Трава пустырника входит в состав успокоительного чая, применяемого при нервном возбуждении и бессоннице.

Растение используют также в гомеопатии.

Наружно назначают препараты пустырника для заживления ран, поскольку они обладают антибактериальным и противовоспалительным действием.

Пустырник — ценнейший медонос. Особенно хорошо растение выделяет нектар в теплую влажную погоду. Каждая особь насчитывает 1,5—2,5 тысячи цветков, а с одного цветка пчелы берут нектар, содержащий до 0,6 мг сахара. Медовая продуктивность пустырника достигает 200 кг с 1 гектара. Свежий мед соломенно-желтого цвета, со специфическим, но не резким запахом, вкусовые качества его хорошие. Рядом с плантациями пустырника полезно размещать пасеки, особенно при кочевом методе пчеловодства.

**Настой травы.** 15 г сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15 мин. Отжимают, процеживают и пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

**Настойка пустырника.** Сырье заливают 70%-ным спиртом в соотношении 1 : 5. Принимают по 30—50 капель 3—4 раза в день.

**Успокоительный чай.** 1,5 столовой ложки смеси трав пустырника сердечного, зверобоя обыкновенного, тысячелистника обыкновенного, листьев мяты перечной и ореха грецкого и цветков ромашки аптечной (в соотношении 2 : 2 : 1 : 1 : 1 : 1) заваривают так же, как настой травы пустырника. Пьют по 1/2—3/4 стакана 2—3 раза в день за полчаса до еды при вегетососудистой дистонии.

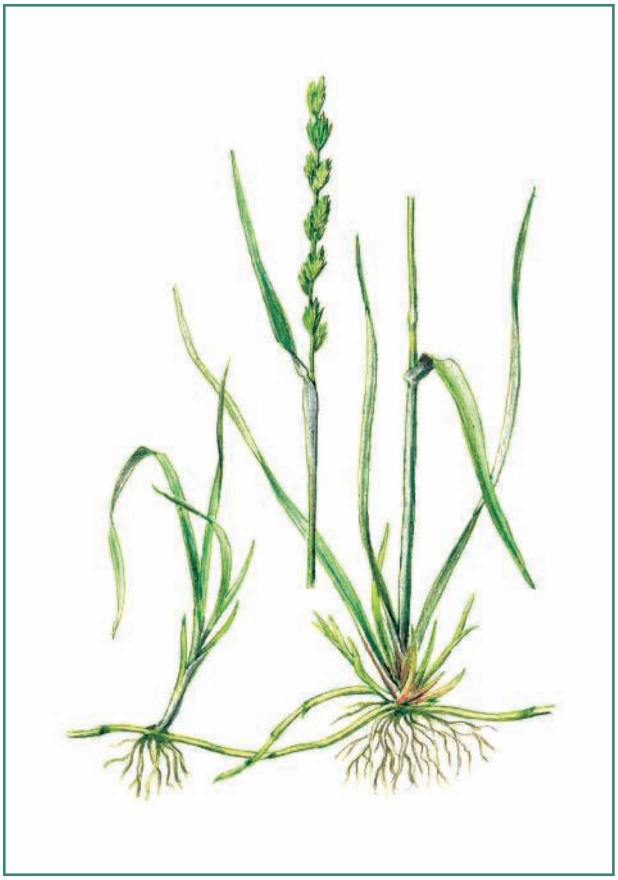
**Нельзя использовать препараты пустырника** при пониженном давлении и замедлении сердечного ритма (брадикардия)!

## ПЫРЕ́Й ПОЛЗУ́ЧИЙ, *собачий зуб* (*Elytrigia repens*), семейство мятликовых (*Poaceae*), или злаковых (*Gramineae*)

Этот трудноискоренимый сорняк хорошо знаком садоводам и огородникам. Избавиться от него чрезвычайно сложно — даже из маленьких кусочков жестких шнуровидных корневищ отрастают новые особи растения. Пырей — травянистый многолетник, со стеблем-соломиной высотой 50—125 см и длинным горизонтальным корневищем, на котором расположены многочисленные почки возобновления. Листья пырея линейные, голые. Цветки мелкие, зеленые, в многоцветковых колосках, расположенных в два ряда по оси колоса. Цветет в июне—июле. Широко распространен на лугах, вдоль дорог, около зарослей кустарников, а также на полях, в садах и огородах.

Растение используют только в народной медицине. С лекарственными целями применяют корневища пырея, а также сок свежей травы. Корневища собирают осенью либо рано весной, процедура сбора сырья хорошо сочетается с прополкой огорода. Траву для получения сока собирают летом. Отвар корневищ пырея применяют как мочегонное, потогонное и отхаркивающее средство. Помогает он также при ревматизме, подагре, циститах, камнях в желчном пузыре и отеках, связанных с сердечными заболеваниями. Сок свежих листьев в народной медицине используют для лечения простуды, бронхитов, воспаления легких, моче- и желчнокаменной болезни, остеохондроза, фурункулеза. Целебные ванны с настоем травы и отваром корневищ пырея полезны при диатезе (золотухе), геморрое и рахите.

Растение хорошо известно кошкам и собакам — именно эту травку прикусывают они, чувствуя недомогание. Корневищами пырея любят лакомиться медведи, их сладковатый вкус (содержат до 4% фруктозы) привлекает косолапых. Пырей — ценное кормовое растение, все сель-



Пырей ползучий (Elytrigia repens)

скохозяйственные животные охотно поедают молодые побеги до колошения.

Не только животные охочи до пырея. Оказывается, с давних пор очищенные и высушенные корневища растения размалывали в муку и пекли из нее вкусный хлеб (корневища содержат витамин С и каротин). Богат пырей также углеводами (до 40%) и белками (до 11%). Вот так злостный сорняк неожиданно оборачивается лекарем и кормильцем.

**Отвар корневищ.** 2 столовых ложки сырья на 500 мл кипятка нагревают на водяной бане 10 мин., отжимают, доводят до первоначального объема кипяченой водой. По 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Сок пырея.** Отжимают сок из свежей травы. Пьют по 1/2 стакана 1—2 раза в день при камнях в желчном пузыре.

**Ванна с отваром пырея.** 50 г корневищ на 5—10 л воды. Отвар готовят так же, как указано выше, и добавляют в воду при купании.

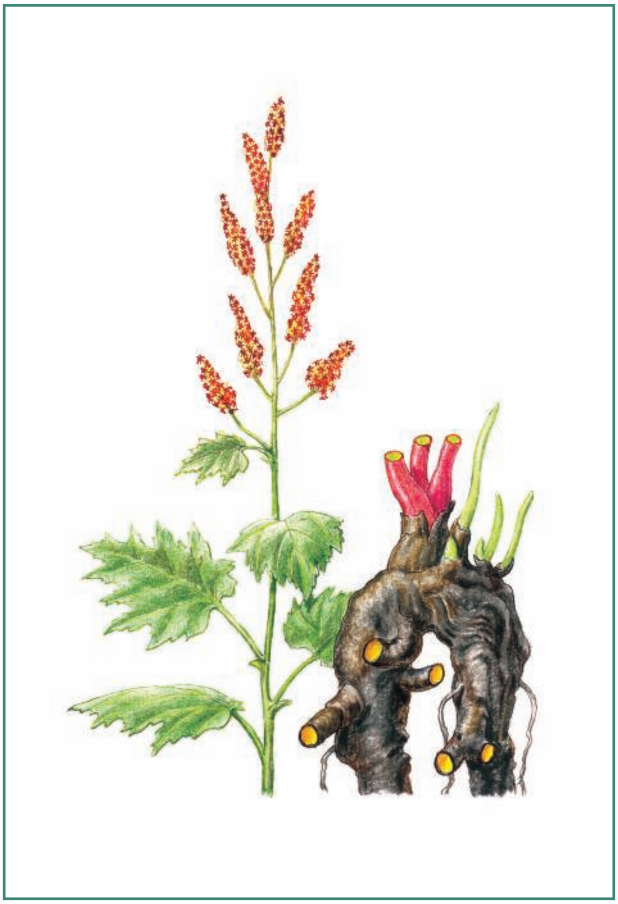
## РЕ́ВЕНЬ ДЛАНЕВИ́ДНЫЙ (*Rheum palmatum*), семейство гречишных (*Polygonaceae*)

Ревень — выходец из горных лесов Центрального Китая, Южной Монголии и Тибета. В Китае он был известен как лекарственное растение еще за 2700 лет до н. э. Оттуда он попал в виде китайского снадобья в Персию, затем в Древнюю Грецию. Через арабских целителей стал известен в Западной Европе. До XIX века этот вид ревеня был исключительно предметом китайского экспорта. Места обитания растения тщательно скрывали. Замечательный русский путешественник Н. М. Пржевальский во время экспедиций в Восточную Азию обнаружил заросли ревеня этого вида, собрал семена, которые затем посеяли в России. С тех пор тангутский ревень «получил прописку» у нас на Родине. Вот такая почти детективная история.

Это крупное многолетнее травянистое растение высотой до 2,5 м, с многоглавым, мощным коротким корневищем. От корневища отходят мясистые корни. Стебли растения прямые, полые, слабоветвистые, бороздчатые, покрытые красноватыми пятнышками. Листья прикорневой розетки 5—7-лопастные, широкояйцевидные, длинночерешковые, диаметром до 75 см. Сверху они опушены редко, а снизу густо. Лопасти листьев заостренные, неравноперистонадрезанные. Стеблевые листья мельче (до 10 см в диаметре), короткочерешковые, с округлыми пальчаторассеченными пластинками. Цветки обоеполые, правильные, собраны в многоцветковые метельчатые соцветия, обычно беловато-розовые. Цветут в начале лета, как правило, со 2—3 года жизни. Плоды — трехгранные крылатые орешки, созревают в июле.

В России ревень тангутский известен только в культуре.

Для изготовления лекарственных препаратов используют корневища ревеня вместе с корнями с четырехлетнего возраста. После выкапывания их очищают от земли и посторонних частей, моют в холодной воде, удаляют поврежденные части и режут на куски длиной 10—12 см. Если корневища очень толстые, то их расщепляют вдоль, затем сушат, предварительно провялив на воздухе. Обычно сушку проводят при температуре 60 °С. Хранят сырье в затемненном, прохладном, хорошо проветриваемом помещении. Срок годности сырья — 5 лет.



Ревень дланевидный (Rheum palmatum)

Корневища и корни ревеня содержат гликозиды (антраглюкозиды и сенногликозиды), смолы, органические кислоты, богатый набор витаминов ($B_1$, $B_2$, $B_6$, С, РР, каротин), дубильные вещества, крахмал, а также различные микро- и макроэлементы. Ревень регулирует кровообращение и водно-солевой баланс организма.

Однако чаще всего растение используют как мягкое слабительное и желчегонное средство. Интересно отметить, что в малых дозах препараты ревеня действуют закрепляющее, а в повышенных — послабляют. Особенно эффективны лекарственные формы растения (таблетки, экстракты, настойки) при действии на молодой организм. Они помогают при спастических запорах, атонии кишечника и геморрое. Все препараты ревеня можно приобрести в аптеках.

Пожилым людям, особенно страдающим запорами и геморроем, а также воспалением кишечника и кровотечениями, ревень **противопоказан**.

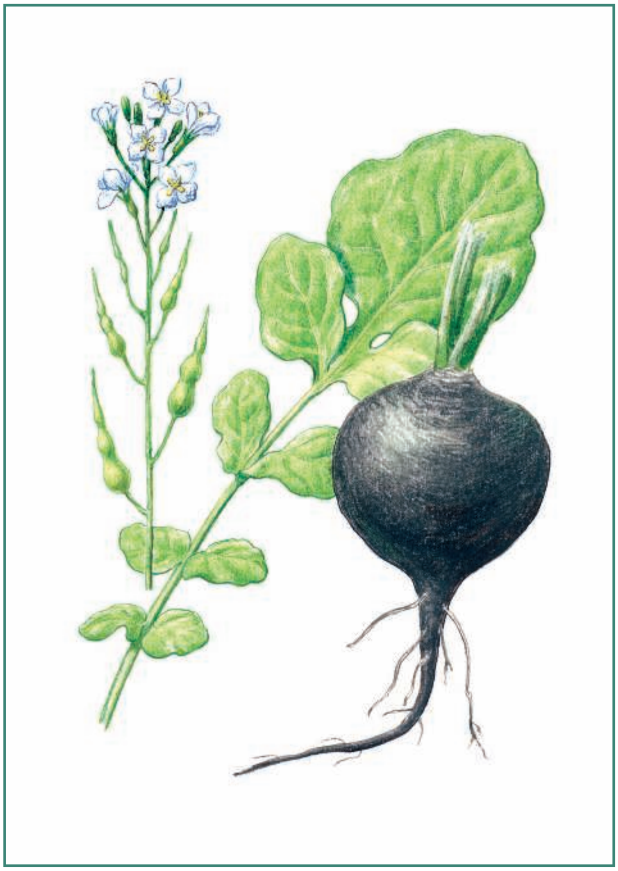
Длительное употребление ревеня вызывает привыкание к его препаратам, поэтому растение надо чередовать с другими слабительными.

Ревень можно использовать и как овощ: из черешков растения готовят джемы, повидло, варенье, кисели. Отваренные в сахарном сиропе, черешки, слегка подсушенные, — замечательные цукаты. Прекрасны пироги с начинкой из ревеня. Добавляют черешки растения в супы и витаминные салаты.

Садовые формы ревеня, распространенные на приусадебных и садовых участках, также стимулируют работу пищеварительного тракта и действуют как легкое слабительное. Так же, как и ревень тангутский, овощной ревень используют в пищу.

## РЕ́ДЬКА ПОСЕВНА́Я, *редька черная* (*Raphanus sativus*), семейство капустных (*Brassicaceae*), или крестоцветных (*Cruciferae*)

Нет правил без исключения. Вот и вполне культурное растение попало в эту книгу благодаря своим замечательным свойствам.



Редька посевная (Raphanus sativus)

Редька посевная, или черная, двулетнее растение. В первый год жизни образует розетку прикорневых лировидных, перисто-надрезанных листьев, а также мощный, сочный корнеплод. На второй год растение выгоняет цветоносный стебель и дает семена. Стебель редкий, прямостоячий, наверху разветвленный, высотой 40—100 см, цветки мелкие, обоеполые, белые или лиловые, образуют кистевидные соцветия. Плод — стручок. Растение цветет в мае, плоды созревают в июне.

Как овощную культуру редьку выращивают повсеместно, за исключением Крайнего Севера. Не случайно этот представитель семейства капустных издавна пользуется среди населения России популярностью. Это важное пищевое, витаминное и лекарственное растение.

Для лечебных целей используют свежие корнеплоды редьки и семена. Корнеплоды богаты сахарами (до 6%), белками, аминокислотами. Содержат клетчатку и различные ферменты, витамины $B_1$, С (до 56 мг%), растительные красители — антоцианы, органические кислоты, жироподобные и другие вещества. Богата редька солями калия, корнеплоды содержат их до 1200 мг%, а также различными микро- и макроэлементами.

Редечный сок — признанное мочегонное и желчегонное средство, усиливает перистальтику кишок, одновременно повышая сопротивляемость организма различным инфекциям. Очень полезно применение сока свежей редьки внутрь при сахарном диабете. Используют редечный сок также как отхаркивающее и аппетитное средство. Мелконатертая редька действует подобно горчичникам. Свежий сок растения полезен при холециститах, циррозе печени и желчнокаменной болезни, нарушениях сердечного ритма, гастритах с пониженной кислотностью и атонии кишечника.

При бронхитах, охриплости, кровохаркании и простуде сок редьки с медом — старое народное средство.

В традиционной медицине сок назначают при цинге, отсутствии аппетита, метеоризме, поносах, задержке менструаций и как средство, увеличивающее выделение молока у кормящих матерей. Редька выводит из организма излишний холестерин, следовательно, полезна при атеросклерозе. Салат из тертой редьки с морковью и свеклой — прекрасное лекарство от анемии.

**Противопоказано** употреблять редьку при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью и органических поражениях сердечно-сосудистой системы.

Свежим редечным соком лечат гнойные раны и язвы, растирают больные места при артритах, миозитах и радикулитах. Сок редьки, смешанный в равных соотношениях с медом и водкой, — хорошее средство для растирания суставов при ревматизме.

Редечные семена, измельченные и смешанные с небольшим количеством кипяченой воды, используют для припарок как антимикотическое (противогрибковое) и бактерицидное средство при микозах, ранах и экземах.

Рассказ о редьке был бы неполным, если бы мы не упомянули о ее медоносных свойствах. У культурной редьки есть предшественница — редька дикая (*R. raphanistrum*), которая известна среди пчеловодов как неплохой

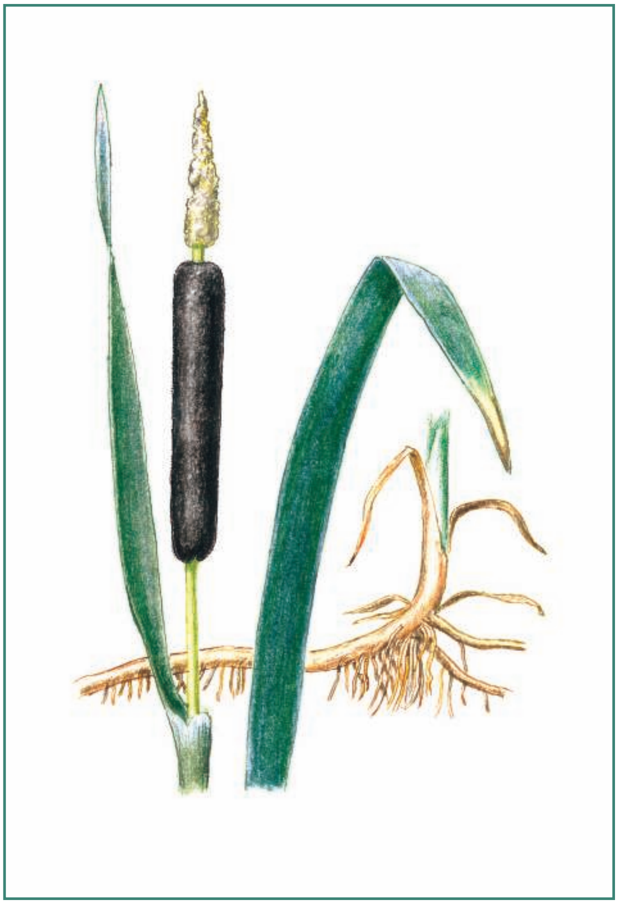
медонос. Медовая продуктивность дикой редьки — до 100 кг с 1 гектара зарослей. Мед вкусный, быстро кристаллизующийся, но не пригодный для зимовки пчел. Культурная редька также хороший медонос, дает мед того же качества.

**Свежий сок.** По 1 столовой ложке 2—3 раза в день как отхаркивающее и мочегонное. Свежий сок, смешанный с медом в соотношении 1 : 1, пьют по 1—2 столовых ложки 2—3 раза в день при простуде и бронхитах.

**Припарки.** Толченые семена редьки разводят небольшим количеством горячей воды и прикладывают к пораженным местам, завернув в марлю, 1—2 раза в день. Курс лечения при микозах — 7—10 дней.

## РОГО́З ШИРОКОЛИ́СТНЫЙ (*Typha latifolia*), РОГО́З УЗКОЛИ́СТНЫЙ (*T. angustifolia*), семейство рогозовых (*Typhaceae*)

Рогозы — многолетние травянистые растения, высотой до 2 м. Листья у них линейные. Корневище мощное, ползучее. Околоводные растения, чаще всего встречаются вблизи медленно текущих водоемов, болот — по всей лесной полосе Европейской части России, есть в Сибири (до Забайкалья). Встречаются в Якутии. Рогозы характерны цилиндрическим зеленым (впоследствии коричневым) колосовидным соцветием. Цветут в июне.



Рогоз узколистный (Typha angustifolia)

Мощные корневища обоих видов рогоза содержат большое количество крахмала (до 40%) и белковые вещества (до 24%). Из корневищ в некоторых местностях, например на Кавказе, делают муку или едят их в печеном виде. Молодые цветоносные стебли маринуют. Получаемая из высушенных корневищ рогозов мука желтоватая, а если к ней добавить 10—15% ржаной или пшеничной муки, то из полученного теста можно печь хлеб или лепешки. Это же тесто, приготовленное на молоке, используют в кондитерском производстве для выпекания бисквитов. Корневища содержат до 11,5% сахара, в поджаренном виде — неплохой десерт. Из поджаренных корневищ (размолотых) готовят суррогатный кофе.

Молодые проростки рогоза обладают пищевыми достоинствами — побеги растения так же полезны, как и луковицы лилии-саранки. В отваренном виде они напоминают спаржу.

Во время Гражданской войны в России рогоз широколистный был одним из важнейших пищевых суррогатов. В Германии из него готовили кисели, муку, а при добавлении ржаной муки выпекали лепешки и хлеб.

Для муки кроме корневищ используют нижнюю часть стебля, ближе к корневищу.

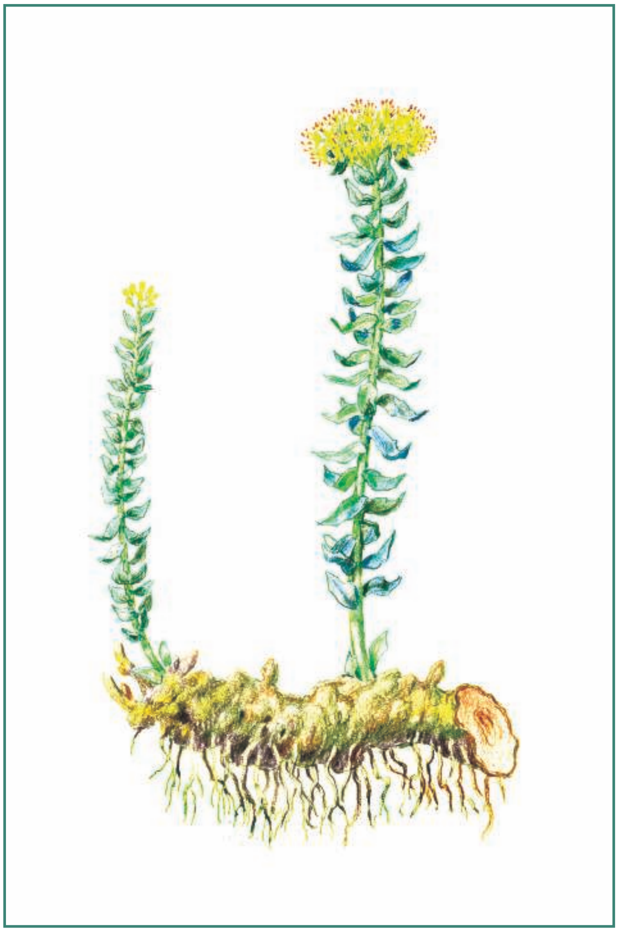
Корневища заготавливают весной или поздней осенью, когда в них много крахмала. Высушенные корневища хранятся долго.

Совсем недавно стал известен еще один рецепт применения рогозов. Оказывается, можно заготавливать пух созревших соцветий. После сбора соцветий их отшелушивают от стебля, обмолачивают, а затем используют как шерсть или любой наполнитель для приготовления одеял (предварительно простегивая через материю).

## РОДИО́ЛА РО́ЗОВАЯ, *золотой корень* (*Rhodiola rosea*), семейство толстянковых (*Crassulaceae*)

«Золотой корень — лекарство от всех болезней», — можно услышать в местах естественного обитания этого растения (Алтай, Саяны, Забайкалье). Действительно, целебная сила родиолы розовой известна в народе давно. Однако панацеи, всеисцеляющего средства, не существует. Попробуем установить, насколько справедливо народное мнение.

Родиола розовая — травянистый многолетник высотой 10—35 см. Корень растения мясистый, веретеновидный, переходящий в деревянистое многоглавое корневище. Стебель простой, прямостоячий. Листья сидячие, очередные, в верхней части растения сближенные, мясистые, голые, узколанцетные, с клиновидным основанием. От середины стебля они обычно острозубчатые, иногда цельнокрайние. Цветки правильные, однополые, двудомные (есть мужские и женские экземпляры растения), желтые



Родиола розовая (Rhodiola rosea)

или зеленоватые, собраны в верхушечное щитковидное соцветие. Цветут в июне—июле. Плод — удлиненная листовка.

В России родиола розовая растет по берегам горных рек и ручьев, речным галечникам и в тундре, в Западном и Восточном Саяне, Иркутской области, районе озера Байкал (хребет Хамар-Дабан, Баргузинский хребет, берега Чивыркуйского залива), обычно в трещинах скал, по каменистым и щебнистым склонам. Известны заросли золотого корня в Витимо-Олекминском горном районе, по Яблоновому хребту и другим местам субальпийского пояса. Родиола розовая и близкие к ней виды обитают на Алтае. За пределами России золотой корень растет в Карпатах.

После всестороннего изучения химического состава и фармакологических свойств корня растение введено в культуру во многих районах России. Его выращивают на специальных плантациях еще и для того, чтобы не подрывать генофонд растения в местах естественного обитания. Следовательно, не зря идет о золотом корне слава!

Для медицинских целей заготавливают корневища растения, которые выкапывают с момента конца цветения до завершения вегетации. Не следует выкапывать слишком молодые особи (с 1—2 стеблями). Для восстановления зарослей на делянке берут не более 40% всех растений. В естественных местообитаниях повторная заготовка разрешена не ранее чем через 10—15 лет. Мужские экземпляры растений более жизнеспособны, чем женские, поэтому последние заготавливают в меньшем количестве. После выкапывания корневище отряхивают от почвы, удаляют остатки стеблей и быстро промывают в проточной холодной воде. Затем очищают корни от старой бурой, опробковевшей ткани, режут на куски, расщепляют их вдоль и провяливают на воздухе. После этого корневища сушат в теплых, проветриваемых помещениях или сушилках при температуре 50—60 °С. В домашних условиях можно досушивать сырье в духовках (контроль за температурой!) или на русской печи. Сырье хранят в сухом вентилируемом помещении в течение 3 лет.

Корни родиолы розовой содержат дубильные вещества (до 16%), эфирное масло (0,8—0,9%), сахара, белки, жиры, воск, третичные спирты, фитостерин, флавоноиды, фенольный гликозид салидрозид (до 1%), антрагликозиды, органические кислоты, макро- и микроэлементы (марганец, цинк, титан, кадмий, хром и другие).

Ранее в европейской медицине препараты родиолы розовой использовали редко. Настой корневищ применяли обычно как втирание от головной боли. Эскимосы Аляски употребляли молодые побеги и корневища растения в пищу. На Алтае золотой корень применяют от переутомления, при малокровии, болезнях желудка, половых расстройствах, неврозах, заболеваниях печени, туберкулезе легких и сахарном диабете.

В научной медицине препараты золотого корня рекомендуют **практически здоровым людям** при переутомлении, астеничном состоянии, после перенесенных тяжелых заболеваний, в том числе и инфекционных, неврозах, вегетососудистой дистонии, гипотонии, импотенции. Используют препараты родиолы и в психиатрии — для снятия побочного неврологического действия психофармакологических средств, а также как поддерживающее средство при шизофрении с ремиссией по астеническому типу.

Препараты золотого корня обладают также адаптогенными свойствами: повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам среды (переохлаждению, перегреву, стрессам и т. д.). Кроме того, они обостряют зрение и слух, снимают психическое напряжение, улучшают пищеварение, возбуждают аппетит, ускоряют восстановление функций организма после тяжелых хирургических операций.

Используют родиолу розовую в виде готового аптечного препарата (экстракт родиолы розовой жидкий). В домашних условиях готовят настойку на 40%-ном спирте либо водный настой корневищ с корнями. Настой пьют при простуде, неврозах и желудочно-кишечных недомоганиях, маточных кровотечениях и сердечной слабости.

Любые препараты родиолы розовой **противопоказаны** при резко повышенной возбудимости, гипертонических кризах, горячечном состоянии и гипотонии в климактерическом периоде. При передозировке возможны побочные явления в виде повышенной возбудимости, боли в сердце,

бессонницы. Так что не всегда можно полагаться на разговоры о панацее.

**Настойка корневищ.** Готовят на 40%-ном спирте (водке) в соотношении 1 : 5. Принимают по 10—15 капель 3 раза в день за 15—20 мин. до еды.

**Настой корневищ.** 10 г измельченного сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 4 ч, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

**Экстракт родиолы жидкий** (наружное). Используют для смазывания десен при пиорее.

## РОДОДЕ́НДРОН ДАУ́РСКИЙ (*Rhododendron deuricum*), семейство вересковых (*Ericaceae*)

Если кому-нибудь приходилось бывать на Дальнем Востоке в середине мая, тот навсегда запомнил сопки, полыхающие малиновым огнем. Цветение даурского рододендрона (по-местному багульника) привлекает не только взрослых, но и детей. Цветки багульника — излюбленное лакомство местных ребятишек: они сладкие благодаря высокому содержанию нектара. Запах цветков приятный, местное население часто их использует для салатов и различных пищевых добавок.

Рододендрон даурский (Rhododendron dauricum)

Даурский рододендрон — ветвистый кустарник, высотой до 2—3 м. Листья растения кожистые, эллиптические; цветки относительно крупные, ярко-розовые, с фиолетовым оттенком. Цветут обычно в мае — начале июня, иногда вторичное цветение наблюдают в августе—сентябре. Растет багульник в сосновых, еловых, кедровых, но чаще в лиственных лесах. Часто встречается по каменистым склонам гор, россыпям камней, скалам, берегам горных рек. Обычен на гарях и вырубках. В горах растет до верхней границы леса, часто образует сплошные заросли. Распространен в южной части Западной и на юге Восточной Сибири. Особенно обилен рододендрон даурский в Забайкалье. На западе граница его распространения проходит по восточным районам Томской области и Восточному Алтаю.

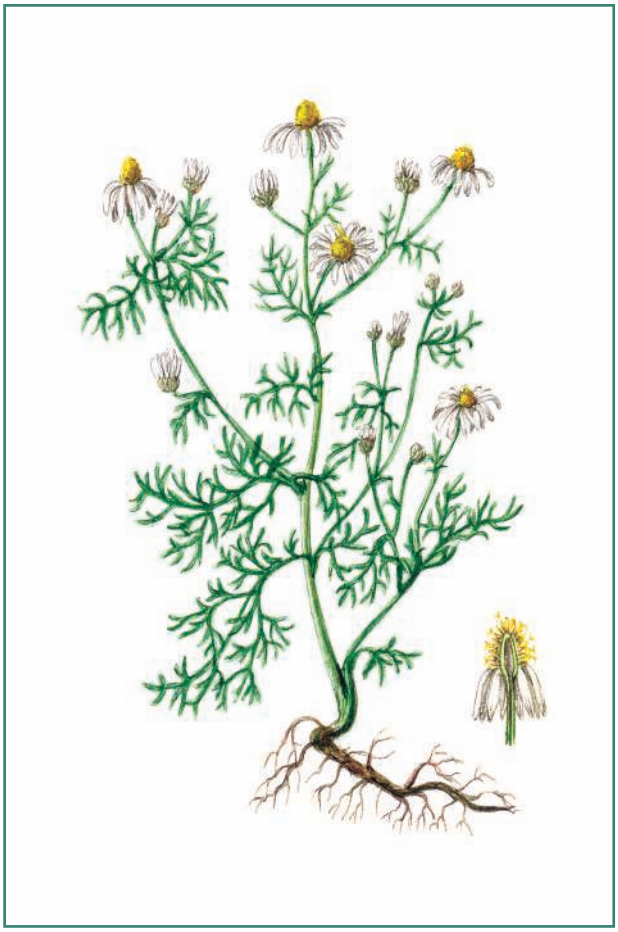
В средней полосе России мы привыкли к продаваемым в феврале — начале марта вроде бы безжизненным прутикам, из которых впоследствии распускаются нежно-сиреневые цветки, появляющиеся до распускания листьев.

Следует помнить, что каждый прутик даурского рододендрона сломан в месте его обитания и растение после этого плохо возобновляется. Поэтому заготовка его как декоративного растения должна быть ограничена.

## РОМА́ШКА АПТЕ́ЧНАЯ, *ромашка лекарственная* (*Matricaria recutita*, синоним — *Chamomilla recutita*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Аптечную ромашку для лечения различных заболеваний применяли еще в античном мире. В России она появилась только в XVIII веке. Это однолетнее травянистое растение высотой до 60 см. Стебли у нее одиночные, разветвленные от основания, облиственные. Листья очередные, сидячие, длинной до 5 см, дважды- и триждыперисторассеченные. Цветки — желтые (пестичные) и белые (язычковые), собраны в корзиночные соцветия диаметром до 2 см. Плод — семянка. Цветет ромашка аптечная с мая по сентябрь; плоды созревают начиная с июля. Чтобы не путать ее с другими видами рода, следует знать, что цветоложе у аптечной ромашки удлиненно-коническое, выступающее, внутри полое. Дикорастущая ромашка встречается в Сибири, на Алтае, Кузнецком Алатау, в степной части Забайкалья и странах Прибалтики, на Тянь-Шане, Памире. После введения в культуру в средней полосе России она широко расселилась по краям полей, обочинам дорог, около жилья, на пустырях и залежных лугах — как сорное растение. Ее культивируют для получения лекарственного сырья на специальных плантациях.

Для лечебных целей собирают цветочные корзинки во время всего периода цветения растения, обязательно в сухую погоду. Срывают или обрезают цветочные корзинки у основания, без стебля. Для сбора пригодны и те корзинки, которые только зацветают. Отцветающие корзиночки собирать нельзя. Собранное сырье расстилают тонким слоем и сушат в хорошо проветриваемом помещении



Ромашка аптечная (Matricaria recutita)

или под навесом, на открытом воздухе, периодически перемешивая. Дополнительную сушку проводят при температуре не выше 40 °C, в специальных сушилках. Хранят сырье в бумажных мешках или коробках в течение года.

Цветки растения содержат эфирное масло, основная составная часть которого — биологически активное вещество хамазулен. Цветки содержат также многие сложные органические соединения, в числе которых витамин С, органические кислоты, полисахариды и минеральные соли. Некоторые популяции ромашки, в зависимости от места произрастания, не содержат хамазулен и поэтому не пригодны для использования. Лучше всего применять сырье, которое продают в аптеках.

Аптечная ромашка — одно из наиболее ценных лекарственных растений. Биологически активные вещества, содержащиеся в ней, предоставляют широкие терапевтические возможности.

Отвары и настои растения улучшают аппетит, увеличивают желчеотделение, снимают спазмы мускулатуры кишечника, помогают при метеоризме. Они положительно влияют при различных кожных заболеваниях, действуют болеутоляюще, бактерицидно и противовоспалительно. Настой ромашки во время Великой Отечественной войны использовали для орошения ран. Кроме того, ромашку используют как противозудное средство, она увеличивает потоотделение и регулирует менструальный цикл, поэтому входит в различные сборы и чаи при гинекологических нарушениях.

Побочные действия при употреблении рекомендуемых доз ромашки не отмечены, однако при передозировке возможны головная боль, хрипота, кашель, чрезмерные болезненные менструации и психические расстройства.

Наиболее эффективна ромашка аптечная при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, органов мочеотделения, печени, желчнокаменной болезни, нарушениях менструального цикла. Особенно рекомендуют настои и отвары растения при детских поносах, сопровождающихся коликоподобными болями и вздутием кишечника. Это средство лучше применять не ранее двухлетнего возраста. Помогают настои и при болезненных менструациях, воспалениях женских половых органов, тошноте у беременных.

В сочетании с другими растениями ромашку используют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении кишечника и почечных расстройствах. Цветки растения входят в состав различных ветрогонных и мягчительных чаев; настоями из них полощут горло. Для наружного употребления ромашку используют как противовоспалительное, обезболивающее, ранозаживляющее, антимикробное и противоаллергическое средство. При помощи настоев ромашки изгоняют ленточных глистов. Припарками из соцветий ромашки лечат рак кожи, а настой соцветий используют в горячем виде для растираний при ревматизме и подагре.

**Отвар соцветий.** 4 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 15—20 мин., процеживают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день после еды. Грудным детям — по 1 чайной ложке.

**Настойка соцветий.** Готовят на 70%-ном спирте в соотношении 1 : 10. Принимают по 20—30 капель 3—4 раза в день.

**Настой соцветий.** 1 чайная ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 20 мин., принимают по стакану на ночь за 1 ч до сна как снотворное.

**Компрессы, примочки, полоскания и обмывания** применяют в теплом виде по приведенным прописям (наружное).

## РУ́ТА ДУШИ́СТАЯ, *рута пахучая* (*Ruta graveolens*), семейство рутовых (*Rutaceae*)

Дикорастущая рута в наших широтах неизвестна, родина ее — Средиземноморье, где она образует травяной покров среди низкорослых вечнозеленых кустарников.

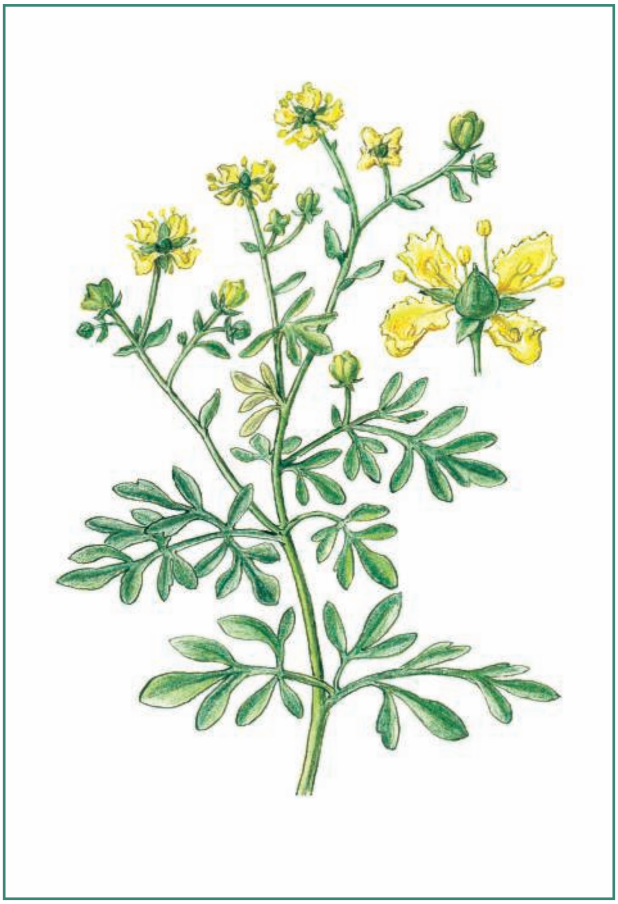
Душистая рута — травянистое, сизовато-зеленое растение. Стебель у нее прямостоячий, высотой 20—60 см, разветвленный, при основании деревенеющий, поэтому некоторые ботаники относят ее к полукустарникам. Листья очередные, но пластинка их расчленена, по виду они дваж-

ды- или триждыперисторассеченные, с продолговатыми, обратнояйцевидными долями на верхушке. Листья усеяны многочисленными эфирно-масличными желёзками, просвечивающими на свету. Эфирное масло, содержащееся в них, обусловливает сильный аромат растения. Цветки зеленовато-желтые, собраны в щитковидные соцветия на верхушке побегов. Цветущее растение имеет неприятный запах, но в высушенном состоянии пахнет розой. Цветет рута в июне—июле. Плод — коробочка. Руту широко культивируют в субтропиках и тропиках Евразии, Африки, Северной и Южной Америки. В Западной Европе она была известна еще в Средние века. В России ее чаще выращивают как садовое декоративное растение, иногда как пряное, а в сопредельных странах — Украине, Польше — часто как пряное и лекарственное. Целебные свойства ее мало известны потому, что **растение весьма токсично**.

Для лечебного употребления собирают надземную часть растения, причем необходимо эту процедуру совершать осторожно, поскольку свежий сок растения раздражает кожу и может вызвать сильную аллергическую реакцию в виде водянистых пузырьков, а иногда и отеков (примерно через сутки после сбора), поэтому рекомендуют собирать руту в резиновых перчатках. Сушат растение под навесами, на открытом воздухе, а досушивают на чердаках при температуре не выше 35 °С. Переворачивание сырья проводят в респираторах или марлевых повязках. Хранят его без доступа прямого солнечного света, в хорошо закрытых банках. Рута входит в Фармакопеи 8 стран. В России ее используют только в народной медицине и гомеопатии.

Растение содержит алкалоиды (0,2—1,4%), эфирное масло — в сухой траве (до 0,7%). Одновременное содержание алкалоидов и эфирного масла — нечастое явление в царстве растений. Кроме того, в траве руты обнаружены органические кислоты, ундециловый и другие спирты, фурокумарины и кумарины, флавоноидный гликозид рутин, другие органические соединения и минеральные вещества.

Рута душистая, несмотря на свою токсичность, — одно из самых популярных лекарственных растений в Западной Европе, обладающее широким терапевтическим спектром. Наиболее важное ее свойство — способность устранять спазмы гладкой мускулатуры пищеварительного тракта, а также желче- и мочевыводящих путей. Вследствие этого происходит снижение артериального давления и ритма сердечных сокращений, повышаются мочеотделение и отток желчи. Рута благотворно влияет на эластичность стенок кровеносных сосудов, а это важно при их склеротических изменениях. Отмечено также слабое седативное действие препаратов растения. Горькие вещества, содержащиеся в руте, способствуют лучшему отделению желудочного сока. По некоторым данным, растение имеет противоопухолевую активность. В виде настоев и настойки, а также в смеси с другими травами руту используют при желудочно-кишечных заболеваниях, желчнокаменной болезни, головных болях, связанных со спазмами сосудов, сердечных неврозах и эпилепсии. Считают, что наилучшая форма применения препаратов руты — спиртовая настойка, поскольку действующие вещества лучше растворяются в спирте. Кроме настойки используют холодный настой растения. Его назначают обычно как наружное средство при кожных высыпаниях, а спиртовую настойку — для растираний при ревматизме, радикулите, невралгии и подагре. Гомеопаты применяют руту при мышечных травмах и суставном ревматизме.



Рута пахучая (Ruta graveolens)

Молодые нежные листочки руты с верхушек побегов (в небольших количествах) добавляют в овощные салаты. Чаще употребляют как пряность сушеную руту и ее семена, но в очень малых дозах в мясных и грибных блюдах. Знатоки утверждают, что незначительные количества сушеной травы руты, добавленные к сыру, придают ему совершенно иной вкус.

**Настойка из свежей травы.** 1 часть травы на 5 частей водки. Настаивают 10 дней в темном месте. Пьют по 10 капель 3 раза в день в столовой ложке воды.

**Настой травы.** 1 чайная ложка сухой травы на 400 мл холодной кипяченой воды. Настаивают 10 ч. Пьют по 2/3 стакана 3—4 раза в день. Этот же настой используют для примочек, компрессов и промываний.

**Нельзя превышать указанные дозы, поскольку рута ядовита! Противопоказана рута будущим матерям — любые ее препараты могут вызвать аборт.**

## РЯБИ́НА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ (*Sorbus aucuparia*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Всех ублажает это дерево: людей, птиц и зверей. Едят его плоды косолапые, дрозды, свиристели, снегири и, конечно, люди. Широко известно это дерево, ни с чем не спутаешь — очень хороши резные листья и багряные плоды растения. Правда, несколько горьковаты, но после первых морозцев горечь сменяется сладостью.

Рябина — дерево высотой обычно 5—15, иногда до 20 м. Листья у нее очередные, непарноперистые, состоят из 7—15 длинных или удлиненно-ланцетных, пильчатых по краям листочков. Сверху они матово-зеленые, а снизу — сизые. Цветки обоеполые, образуют многоцветковое щитковидное соцветие. Плод — яблоковидный, как у боярышника, ярко-красный или оранжевый (цвет зависит от места обитания или сорта). Цветение в мае, плоды созревают в конце августа — сентябре. Рябина широко распространена в лесах средней полосы России, обычна по берегам рек, на возвышенностях, главным образом на песчаных и торфянистых почвах. Выращивают рябину в сельской местности издавна не только как лекарственное и пищевое, но и как декоративное растение.

Для лечебных целей собирают плоды растения, они входят в Государственную Фармакопею. В народной медицине используют цветки и изредка листья рябины. Плоды обычно собирают до наступления заморозков. Свежие плоды можно хранить при температуре, близкой к 0 °С. При этом плоды собирают вместе с плодоножками. Для сушки плоды освобождают от плодоножек и сушат при температуре не выше 60 °С, предварительно их провялив при комнатной температуре. Плоды рябины есть в продаже в специализированных аптеках. Срок их хранения — 2 года.

Рябина обыкновенная (Sorbus aucuparia)

Хотя и называют рябину обыкновенной, на самом деле это поливитаминное растение: она содержит каротин (провитамин А), витамины С (до 100 мг%), $B_2$ (0,05—0,07 мг%), Е (до 5 мг%), органические кислоты (яблочную, винную, янтарную), сахара (до 8%), спирты, пектиновые и дубильные вещества, микро- и макроэлементы. Листья растения содержат большое количество витамина С, каротиноиды и другие сложные органические соединения, а цветки — гликозиды.

Плоды растения используют прежде всего как поливитаминное средство при авитаминозе, их включают в состав витаминных чаев. Но этим не исчерпываются полезные свойства рябины. Плоды применяют как вяжущее, послабляющее, желчегонное, мочегонное и кровоостанавливающее средство. Есть данные, что препараты рябины уменьшают содержание холестерина в крови и жира в печени, поэтому они полезны при сердечных недомоганиях и ожирении.

Цветки растения, используемые в народной медицине, обладают мочегонным и послабляющим действием.

Настой, отвар и сок свежих плодов используют при желтухе (гепатите), гепатохолецистите, дизентерии, геморрое, маточных кровотечениях, задержке менструаций, а также как противозачаточное средство.

Свежие плоды используют при гипертонии, атеросклерозе и почечнокаменной болезни.

Рябина известна и как неплохой медонос — ее медовая продуктивность достигает 30—40 кг с 1 гектара. Рябиновый мед красноватый, ароматный, кристаллизуется в крупнозернистую массу.

**Свежий сок растения.** 50 мл 3—4 раза в день.

**Отвар плодов.** 15 г сушеного сырья на 200 мл кипятка. По 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

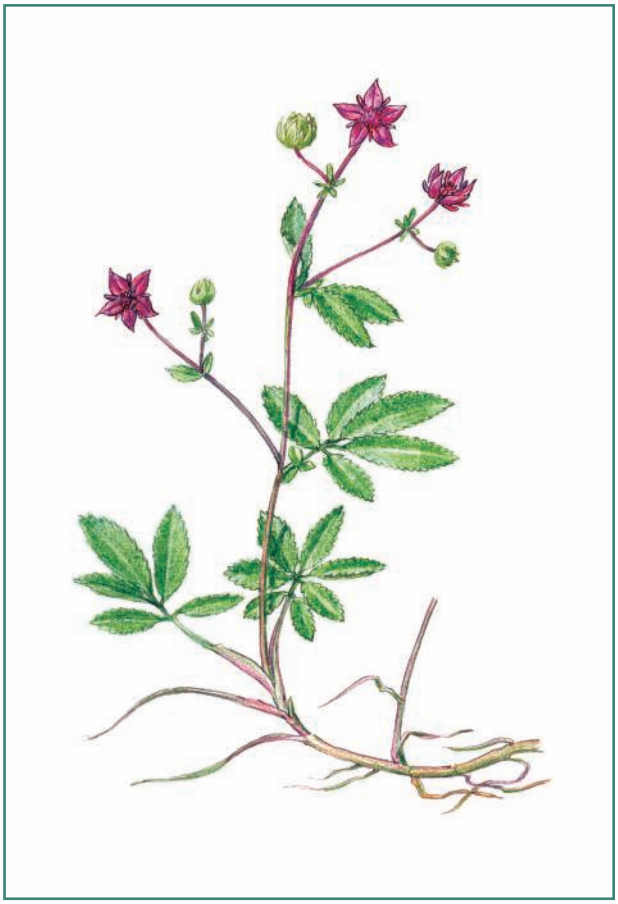
**Настойка свежих плодов.** 200 г измельченного сырья на 1 л водки, настаивают 12 дней, процеживают и пьют по чайной ложке 3 раза в день, в климактерическом периоде.

**Противопоказана** рябина при склонности к повышенной свертываемости крови.

## СА́БЕЛЬНИК БОЛО́ТНЫЙ (*Comarum palustre*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Сабельник болотный, как указывает название, часто можно встретить на болотах и по влажным местам во всей лесной зоне России. Иногда растение заходит в лесостепную и степную части, но тогда обитает по берегам водоемов.

Это растение — травянистый многолетник, опушенный короткими волосками, с длинным ползучим разветв-



Сабельник болотный (Comarum palustre)

ленным корневищем. Стебель сабельника восходящий, высотой 30—70 см. Листья очередные: нижние — непарноперистые, с 2—3 парами боковых листочков, верхние — тройчатые. Листочки удлиненные, пильчато-зубчатые, сидячие, сверху темно-зеленые, снизу — сизоватые. Цветки правильные, обоеполые, пятилепестные, темно-красные. Цветут в мае—июле. На конце стебля собраны в щитковидное соцветие. Плод — сборная семянка.

Как лекарственное сабельник применяют только в народной медицине. Используют все части растения. Корневища выкапывают осенью или ранней весной, очищают от почвы и стеблей, быстро промывают в проточной холодной воде и сушат на открытом воздухе. Надземную часть собирают в период цветения, сушат на воздухе под навесами. Хранят полученное сырье в сухом месте.

Все растение содержит дубильные вещества. В надземной части обнаружены флавоноиды, органические кислоты, смолы, эфирное масло и краситель.

Препараты из корневищ сабельника успокаивают боли, снижают жар, останавливают кровь и обладают вяжущим действием. Рекомендуют их при ревматизме, кровотечениях различного происхождения и для улучшения пищеварения (при расстройствах желудочно-кишечного тракта). Теплые компрессы из травы и примочки заживляют раны и обладают противовоспалительным действием. Отвар целого растения (корневищ и травы) назначают при острой зубной боли, кровотечении из десен, туберкулезе легких, ангинах, нарушении обмена веществ и при маточных кровотечениях. Свежую измельченную траву прикладывают к гнойным ранам, опухолям и геморроидальным узлам. Трава способствует их рассасыванию.

Растение не только хороший лекарь, но и неплохой медонос. Нектар, выделяемый 1 цветком сабельника в сутки, содержит в среднем 6,35 мг сахара, а общая медовая продуктивность зарослей составляет до 200 кг с 1 гектара.

**Отвар корневищ или надземной части.** 20 г измельченного сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 1—2 ч, охлаждают, процеживают. Пьют в течение дня небольшими глотками.

**Компрессы из травы.** 2—3 столовых ложки сухого сырья заливают небольшим количеством кипятка, завертывают в марлю, слегка остужают и прикладывают к больным местам.

## СЕРДЕ́ЧНИК ГО́РЬКИЙ (*Cardamine amara*), семейство капустных (*Brassicaceae*), или крестоцветных (*Cruciferae*)

Сердечник — приятное на вид растение: ладное, не слишком высокое, с нежной зеленью перистых листьев. Травянистый многолетник с надземными ползучими побегами. Стебель сердечника бороздчатый, слегка опушенный в нижней части или голый, высотой 20—40 см. Листья очередные, перистые, с 3—4 парами листочков и более крупным непарным листочком. Нижние листочки — сидячие, редко сужены в короткий черешок; стеблевые — удлиненные, угловато-зубчатые. Цветки обоеполые, правильные, белые, весьма крупные, собраны в щитковидные кисти. Цветут в мае—июне. Пыльники тычинок фиолетовые, отчего цветки кажутся лиловатыми. Плод — стручок, прямостоячий, на ножке, с тонким шиловидным носиком.

Обитает сердечник горький главным образом по влажным местам: болотам, пойменным лугам, ольшаникам, берегам рек и ручьев. Иногда встречается на садово-огородных участках. Растение рассеянно распространено по всей территории нечерноземной полосы России.

Сердечник одновременно и лечебное и пищевое растение. Листья и свежий сок используют только в народной медицине. В листьях обнаружены гликозид кохлеарин, горькие вещества, эфирное масло и аскорбиновая кислота. Молодые листья сердечника часто используют как салатное растение. Применяют и свежий сок. Салат и сок улучшают пищеварение, полезны при анемии, обладают мочегонным, «кровоочистительным» и стимулирующим действием. Ранней весной — растение прекрасный источник витаминов.

Сердечник — медонос, но количество меда, собираемого с него пчелами, невелико — около 30 кг с 1 гектара.

**Свежий сок.** По 25—100 г за прием.

Сердечник горький (Cardamine amara)

**Салат из молодых листьев.** 100 г молодых измельченных листьев, 100 г вареного картофеля, 20 г репчатого лука, 20 г сливок или майонеза, соль, уксус, перец (по вкусу). Сначала перемешивают салат, а затем посыпают зеленью сердечника.

## СИ́ВЕЦ ЛУГОВО́Й (*Succisa pratensis*), семейство ворсянковых (*Dipsacaceae*)

Не слишком броское это растение. Летом оно почти незаметно. Вот осенью — совсем другое дело. Отошло летнее многоцветие, и теперь каждое цветущее растение радует как неожиданный подарок. Грянули первые заморозки, а сивец — живой, по-прежнему ласково кивают днем его голубые головки. Растение хорошо переносит небольшие отрицательные температуры. Лес, накопивший скудное осеннее тепло за день, по-братски делит его с уцелевшими цветущими растениями. Поэтому, если на лугах уже почти ничего не увидишь, кроме пожухлой травы, на опушках и лесных полянах можно встретить немало интересного.

Сивец луговой — травянистый корневищный многолетник. Стебель у него прямостоячий, простой, опушенный волосками, высотой 40—80 см, с двумя супротивными цветоносными побегами на вершине. Листья супротивные, цельнокрайние, прикорневые — длинночерешковые, яйцевидно-эллиптические; стеблевые — ланцетные, сросшиеся с черешками в короткое влагалище. Цветки мелкие, лиловые или синие, собраны в головчатое соцветие, цветут с июня по сентябрь. Плод — семянка. Сивец широко распространен в лесной и лесостепной зонах средней и южной полосы Европейской части России.

Оказывается, даже это не слишком заметное растение обладает лекарственными свойствами. Целебны надземная часть и корневища с корнями. Траву собирают во время цветения, а корневища с корнями — ранней весной или осенью. Препараты растения применяют только в народной медицине.

В состав растения входят сапонины, дубильные вещества и гликозид неизученного строения.

Корневища и корни (в виде порошка) обладают мочегонным действием при отеках, а также изгоняют паразитических червей (гельминтов). Отвар надземной части действует мочегонно, применяют его благодаря содержанию сапонинов как отхаркивающее средство. Наружно

Сивец луговой (Succisa pratensis)

употребляют тот же отвар для заживления ран и лечения экземы.

Самая большая неожиданность — это хорошая медоносность скромного растения. Медовая продуктивность его достигает 105 кг с 1 гектара зарослей. Пчелы с большой охотой заготавливают в погожие дни корм на зиму.

**Порошок корневищ с корнями.** Смешивают равные количества с сахарным песком в чайной ложке и принимают для снятия болей в желудке и как антгельминтное средство.

**Отвар надземной части.** 1 столовая ложка измельченного сырья на 300 мл кипятка. Отваривают 5 мин., процеживают. Пьют трижды в день по 1 столовой ложке при головных болях, бронхите и желудочных коликах. Наружно этот же отвар используют для обмываний и примочек.

## СИНЮ́ХА ГОЛУБА́Я (*Polemonium caeruleum*), семейство синюховых (*Polemoniaceae*)

В смешанных разреженных лесах средней полосы России, в Сибири и на Кавказе по опушкам, лесным полянам и на влажных лугах около водоемов можно встретить привлекательное растение с нежными перистыми листьями и ярко-голубыми цветками. Это травянистый многолетник синюха голубая. Корневище у нее короткое, с многочисленными тонкими корнями. Высота растения до 100 см. Листья очередные, черешковые (верхние — сидячие), непарноперистые, состоят из удлиненно-ланцетных листочков. Цветки обоеполые, правильные, собраны в верхушечное, метельчатое соцветие, цветут с июня по август. Плод — коробочка, созревает в августе—сентябре.

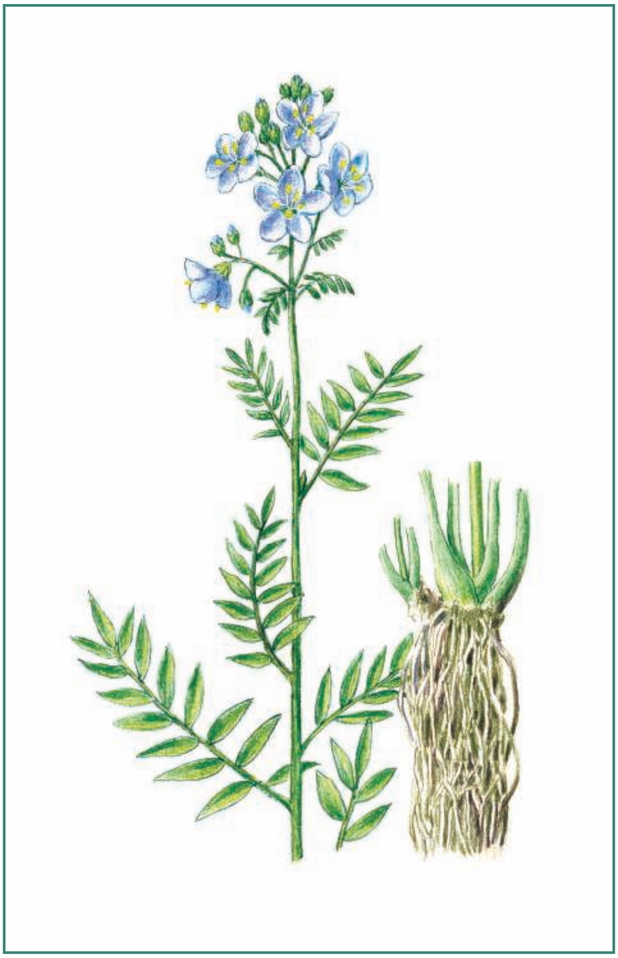
Благодаря замечательным лекарственным свойствам растение введено в культуру, его возделывают на специальных плантациях.

Для лечебных целей используют корневище с корнями, которые заготавливают осенью либо ранней весной. Выкапывают молодые (двулетние) растения, оставляя для возобновления 15—20% старых особей. С корневищ отряхивают землю, быстро промывают их в холодной воде, разрезают вдоль, удаляют поврежденные части и сушат под навесом, на открытом воздухе или в сушилках при температуре не выше 60 °С. Срок годности сырья — 3 года.

В корневищах обнаружены крахмал, сапонины, смолистые вещества, органические кислоты и следы эфирного масла.

Препараты синюхи голубой используют как отхаркивающее средство, они уменьшают катаральные явления, обладают седативным (успокаивающим) действием. Препараты синюхи гораздо эффективнее валерианы и пустырника, примерно в 8—10 раз.

Назначают настои корневищ с корнями при заболеваниях органов дыхания (бронхитах, воспалениях и туберкулезе легких). Как успокоительное синюху используют при бессоннице, нервно-психических расстройствах, состоянии напряжения и эпилепсии.



Синюха голубая (Polemonium caeruleum)

Медовая продуктивность синюхи в Сибири достигает 100 кг с 1 гектара, она считается ценным раннелетним медоносом.

**Настой корневищ с корнями.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин., пьют по 1 столовой ложке 3—5 раз в день через 2 ч после еды.

## СИНЯ́К ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ, *румянка* (*Echium vulgare*), семейство бурачниковых (*Boraginaceae*)

Это растение хорошо известно пчеловодам, иногда его специально высевают на припасечных участках, поскольку синяк — прекрасный медонос.

Синяк обыкновенный — двулетнее травянистое растение высотой 40—100 см. Стебель у него коротковетвистый, опушенный серыми волосками. Листья очередные, цельнокрайние, сизоватые снизу из-за густого опушения. Прикорневые листья — ланцетные, а стеблевые — линей-

Синяк обыкновенный (Echium vulgare)

но-ланцетные. Цветки обоеполые, синие (в бутонах — розоватые), собраны в верхушечное кистевидное соцветие. Цветет растение с июня по сентябрь. Плод состоит из четырех орешков.

Растение используют только в народной медицине, его считают умеренно ядовитым. Растет оно обычно вдоль дорог, на пустырях, сухих склонах, иногда засоряет посевы культурных трав.

Для лечебных целей собирают надземную часть растения в период его цветения. В составе травы обнаружены сапонины, алкалоиды, свежие листья содержат до 120 мг% витамина С.

Настой травы применяют для лечения заболеваний органов дыхания, как отхаркивающее и успокаивающее средство. Народные целители используют настой против судорог и как успокоительное при эпилепсии. Экспериментально установлена высокая противогормональная активность настоев синяка. Наружно отвары травы используют при ревматических болях и растяжении сухожилий — для растираний больных мест.

Медовая продуктивность синяка с 1 гектара плантаций — до 400 кг. Некоторые пчелиные семьи заготавливают во время цветения растения свыше 50 кг высококачественного, светло-янтарного, густого и ароматного меда. Кристаллизуется он медленно, в мелкозернистую массу.

**Настой травы.** 10 г сырья на 200 мл кипятка, настаивают 15—20 мин. Пьют по одной столовой ложке 3 раза в день.

**Отвар травы** (наружное). Готовят на кипящей водяной бане по предыдущей прописи. Отваривают сырье 15—20 мин., процеживают. Жидкостью растирают суставы, а траву, завернутую в марлю, используют для припарок.

**Следует помнить, что передозировка препаратов синяка недопустима!**

## СИРЕ́НЬ ОБЫКНОВЕ́ННАЯ (*Syringa vulgaris*), семейство маслиновых (*Oleaceae*)

Сирень — это не только замечательное растение, прекрасное и ароматное. Это и картины известных художников (П. Д. Кончаловский), и музыкальные произведения (романс С. В. Рахманинова «Сирень»), и обязательная корзина белой сирени одной из почитательниц С. В. Рахманинова после его концертов. Тяжелые гроздья соцветий сирени, росистые и душистые, — все это вошло в поэзию и изобразительное искусство. Вспомним портрет нашей замечательной соотечественницы Анны Ахматовой кисти Н. Альтмана — везде сирень.

Кроме чисто эстетических достоинств у сирени есть еще и другие свойства, несколько заслоненные ее художественными особенностями.

Родина сирени — Балканы, но сейчас в связи с ее широким распространением мало кто об этом помнит. Везде и повсюду ее выращивают как декоративное растение.

Но не только этим замечательна сирень. Оказывается, в народной медицине ее широко применяют для лечения многих болезней, несмотря на ее некоторые токсичные свойства.

Это листопадный кустарник высотой 2—5 м. Листья супротивные, яйцевидные, цельнокрайние. Цветки обоеполые, обычно с лиловым или фиолетовым, реже белым венчиком, собранные в кисть. Цветут в мае. Плод — коробочка, созревает в июле—августе.

Для лекарственных целей используют цветки и листья. Цветки заготавливают во время цветения, освобождая их от основы соцветий. Сушат сначала на солнце, затем под навесом. Листья собирают во время цветения растения, после чего их сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Готовое сырье сохраняют в сухом месте.

Цветки содержат эфирное масло, гликозид сирингин и другие сложные органические вещества. В листьях обнаружена аскорбиновая кислота (витамин С) (до 200 мг%).

Препараты сирени используют только в народной медицине. Применяют их как аппетитное и потогонное сред-

Сирень обыкновенная (Syringa vulgaris)

ство, при бронхитах, бронхиальной астме, отеках почечной этиологии. Настой цветков используют при ревматизме, невралгии, ревматоидном полиартрите, артралгии, язве желудка и одышке. Чай, заваренный цветками сирени, пьют при одышке и эпилепсии. Лист сирени используют также как нарывное средство — его прикладывают к нарывам и ранам.

Известно, что в цветках сирени много нектара, но достать его вследствие короткого хоботка пчелы не могут. Поэтому они применяют «военную хитрость». Чтобы добраться до вожделенного сладкого сиропа, они прогрызают в трубочке цветка, у ее основания, дырочку и сосут нектар. Работа весьма трудоемкая, однако оправданная: в конце мая — начале июня резко снижается число медоносов, и мохнатые работницы любой ценой добывают сладкую еду.

**Настой листьев.** 10 г листьев на 200 г кипятка, настаивают 8 ч. По 1 столовой ложке 3 раза в день.

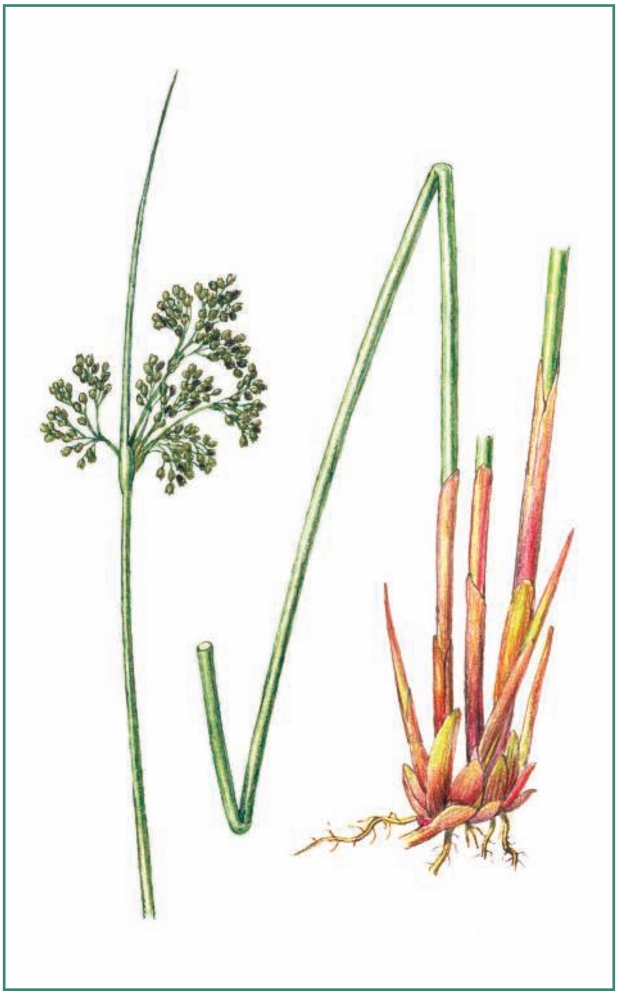
**Мазь** (наружное). 1 часть порошка листьев или почек на 4 части вазелина. Втирают при невралгии и артралгии.

**Следует предупредить, что растение весьма ядовито. Без назначения фитотерапевта использование опасно!**

## СИ́ТНИК РАЗВЕ́СИСТЫЙ (*Juncus effusus*), семейство ситниковых (*Juncaceae*)

На влажных и болотистых почвах в средней полосе России это скромное растение встречается часто, но мы воспринимаем его как обычную жесткую болотную траву. Невзрачный вид ситника ничего не говорит о его полезных свойствах.

Это травянистый многолетник с густодернистым, ползучим корневищем. Стебель растения цилиндрический, жесткий и гладкий (в сухом состоянии — тонкобороздчатый), высотой 50—120 см, при основании обернутый ярко-коричневым влагалищем. Как правило, от корневища отходят несколько стеблей, образуя пучок. Цветки ситника правильные, одиночные, на удлиненных цветоносах, собраны в раскидистую метелку. Околоцветник венчиковидный, из шести линейно-ланцетных, зеленоватых, с ржавым ободком листочков. Цветет растение в июне—июле. Плод — обратнояйцевидная буроватая коробочка. Рас-



Ситник развесистый (Juncus effusus)

пространен этот вид ситника по Европейской части России широко, нет его только в юго-восточных областях. Весьма часто заселяет заболоченные культурные угодья — пашни и луга.

Используют растение в народной медицине и гомеопатии, а также в домашнем хозяйстве — для плетения циновок, ковриков и т. д.

Для лекарственных целей собирают корневища ситника (осенью), которые гомеопаты применяют в свежем, а народные целители — в сушеном виде.

Корневища растения содержат дубильные вещества и растворимые силикаты (соединения кремния).

В народной медицине корневища добавляют в лекарственные чаи и сборы, рекомендуемые при лечении почечнокаменной болезни. В сочетании с другими растениями корневища используют при воспалении мочевого пузыря. Как дополнительный компонент ситник применяют в составе некоторых зарубежных препаратов при расстройствах пищеварения, заболеваниях печени и желчного пузыря. Из свежих корневищ гомеопаты готовят эссенцию, входящую в препараты для растворения камней в мочевыводящих путях.

Ситник — скромное растение, однако, зная его полезные свойства, не стоит проходить мимо.

**Отвар корневищ.** 1 столовую ложку смеси корневищ (измельченных) ситника и солодки голой, листьев березы и толокнянки обыкновенной, а также кукурузных рылец (есть в продаже в аптеках), взятых поровну, замачивают в 250 мл холодной воды, добавляют на кончике ножа питьевую соду. Кипятят 0,5 ч, процеживают, охлаждают. Пьют по 1/4 стакана 5 раз в день. При почечнокаменной болезни и воспалении мочевого пузыря.

## СЛИ́ВА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ (*Prunus domestica*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Какими только плодами не дарит нас слива! Зеленые, желтые, красные, синие... Вкус у них также различный: бывают сладкие сорта, кислые, слегка вяжущие. Все это результат селекции. У дикой и одичавшей сливы плоды мелкие, очень кислые или горьковатые. Сортов культурной сливы, пожалуй, не меньше, чем домашней яблони.

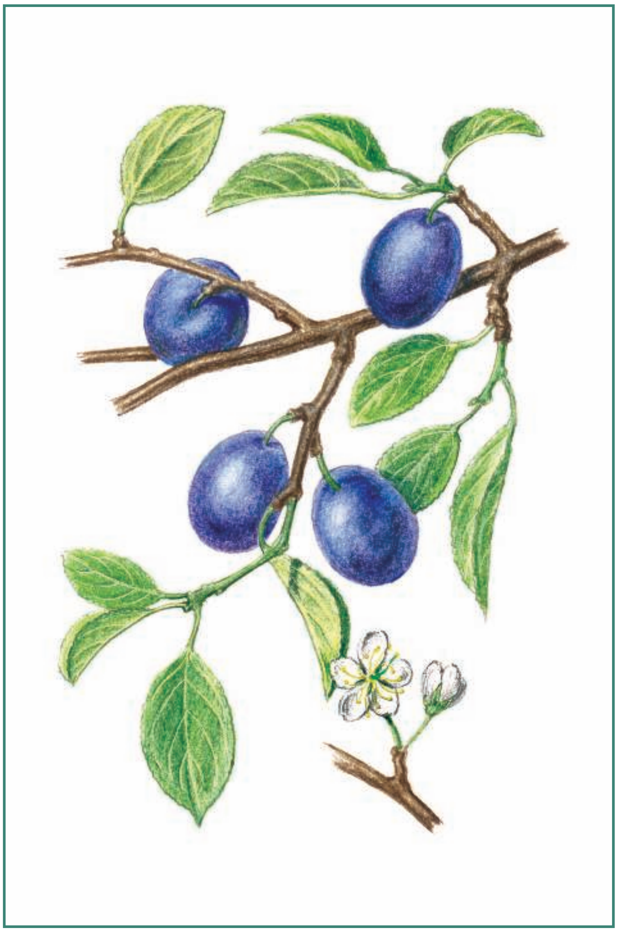
Слива обыкновенная — дерево высотой 6—12 м, с неколючими ветвями. Кора ветвей гладкая, красновато- или серо-бурая. Листья очередные, черешковые, эллиптические или обратнояйцевидные, пильчатые по краям, сверху — темно-зеленые, а с нижней стороны — опушенные. Цветки правильные, обоеполые, пятилепестковые, одиночные или в пучках по 2—5, белые или зеленоватые. Цветут в апреле—мае. Плод сливы — сочная, мясистая костянка с восковым налетом. Косточки сплюснутые, морщинистые, с острыми концами.

Дерево широко распространено в Европейской части России и за ее пределами. В средней полосе слива часто подмерзает при слишком раннем цветении. Родина ее — Малая Азия, Кавказ и южные районы Средней Азии, там все-таки потеплее. Однако если не бывает заморозков, то урожай дерево дает сказочный.

Плоды сливы едят свежими, маринуют, делают из них компоты, варят варенье, джемы, пастилу. Сушеные плоды, так называемый чернослив, заготавливают впрок, используя для этой цели полностью зрелые сливы темных сортов. Сначала их бланшируют (выдерживают 1—2 мин. в кипятке), а затем сушат на солнце, разложив тонким слоем. Наиболее зрелые плоды бланшируют в 0,5—1%-ном растворе питьевой соды, чтобы предотвратить их растрескивание. Затем сушат при температуре 50—55 °С, доводя ее в конце процедуры до 75—85 °С. Хранят готовый чернослив в мешках из плотной ткани. Это не только пищевой продукт, но и лекарственное средство.

Кору растения, собранную с молодых ветвей, используют в гомеопатии.

Свежие сливы богаты сахарами (в зависимости от сорта — от 6 до 14%), содержат органические кислоты — яблочную, лимонную, щавелевую, янтарную, хинную. В плодах обнаружено значительное количество пектиновых веществ, способствующих желированию варенья и джемов. Есть в них флавоноиды, антоциановые красители, каротин (провитамин А), витамин Е, аскорбиновая кислота (вита-



Слива обыкновенная (Prunus domestica)

мин С), витамины группы В, соединения калия (214 мг%), макро- и микроэлементы. Ядро косточек содержит до 42% жирного масла, не уступающего миндальному.

Свежие и сушеные плоды, компоты и сливовый сок с мякотью — нежное послабляющее средство. Их рекомендуют при запорах и атонии кишечника детям и пожилым людям. Хорошо применять эти средства для очищения кишечника при воспалении, когда другие слабительные его раздражают. Несладкие сорта сливы полезны при ожирении и сахарном диабете. Хорошо действует слива на печень, особенно при неинфекционных гепатитах. Плоды улучшают состояние больных атеросклерозом (способствуют выведению холестерина из организма) и гипертонией. Сливы ускоряют выделение излишней воды и поваренной соли, но самое интересное — действуют как радиопротекторы, удаляя из организма радиоактивные вещества. Мякоть слив после переработки входит в состав препарата кафиол, который используют как мягкое слабительное.

Медовая продуктивность насаждений сливы — 80—40 кг с 1 гектара. Слива — ранний медонос, обеспечивающий весеннее развитие пчелиных семей.

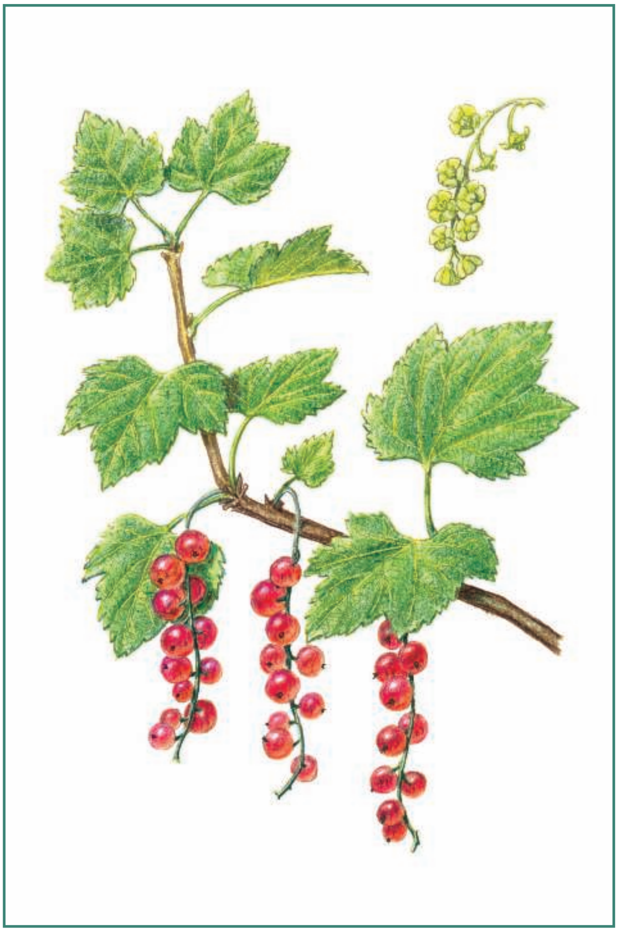
## СМОРО́ДИНА КРА́СНАЯ (*Ribes rubrum*), семейство камнеломковых (*Saxifragaceae*), или крыжовниковых (*Grossulariaceae*)

Красная смородина — один из наиболее распространенных ягодных кустарников на садово-огородных и приусадебных участках. Многочисленные сорта, выведенные селекционерами, говорят о ее популярности среди садоводов. Исходной формой для селекции послужила дикорастущая красная смородина, обитающая в лесах Европейской части России, главным образом по долинам рек и в приречных зарослях. В Западной и Восточной Сибири тоже есть смородина с красными ягодами, но ботаники относят ее к другим видам.

Обычно высота куста красной смородины 1,5—2 м. Ветви прямостоячие, непоникающие. Кора на них желто-бурая. Листья растения 3—5-лопастные, зубчатые по краю, опушенные снизу, непахучие, в отличие от черной смородины. Цветки обычно зеленоватые, собраны в рыхлые кистевидные соцветия, цветут в апреле—мае. Ранний медонос, но кроме пчел ее посещают и другие насекомые-опылители. Медопродуктивность ниже, чем у черной смородины. Плод — ягода с большим количеством семян. Размножают кусты обычно черенками. Красная смородина в пору полной зрелости плодов (конец июля — август) очень декоративна, причем у некоторых сортов плоды не опадают до заморозков.

Ягоды содержат сахара, органические кислоты, витамин С (до 25 мг%), витамины группы В, а также РР (никотиновая кислота), провитамин А (каротин), пектиновые вещества и минеральные соли.

Плоды используют в народной медицине для приготовления морсов, сиропов, киселей, которые рекомендуют как аппетитное, противолихорадочное, жаропонижающее, мочегонное и противоцинготное средство. Полезны ягоды при заболеваниях печени, катарах верхних дыхательных путей и



Смородина красная (Ribes rubrum)

кровотечениях. Употребляют их также при малокровии и как общеукрепляющее средство. Настой сушеных ягод рекомендуют пить при хронических запорах и почечнокаменной болезни. **Не следует есть свежие ягоды в большом количестве больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастритах с повышенной кислотностью.**

Из ягод красной смородины варят варенье, готовят соки, желе, джемы, делают начинку для пирогов, вина, сиропы и ликеры. Особенно вкусны желе и мармелад из ягод. Они хороши по консистенции благодаря высокому содержанию пектиновых веществ в плодах.

## СМОРО́ДИНА ЧЁРНАЯ (*Ribes nigrum*), семейство камнеломковых (*Saxifraqaceae*), или крыжовниковых (*Grossulariaceae*)

Черная смородина, обитающая в естественных условиях, — родоначальница всех культурных сортов и форм этого вида. Почти повсеместно в средней полосе России разводят это замечательное растение: на приусадебных

участках, садово-огородных наделах и в палисадниках. Да и как иначе? Плоды черной смородины полезны как лекарство, вкусны как десерт. Ягоды заготавливают впрок: варят варенье, делают кисели, сиропы, желе, пастилу. Зрелые плоды сушат, предварительно погрузив их на 1—2 мин. в подкисленный кипяток. Листья смородины незаменимы при засолке и мариновании огурцов, помидоров, грибов, для ароматизации различных напитков. Ягоды черной смородины кисло-сладкие, но есть сорта с высоким содержанием сахара, ароматные. Не всем, правда, нравится запах черной смородины, но это дело вкуса.

Черная смородина — кустарник, растет обычно вдоль ручьев и рек, в прибрежных зарослях, а также среди кустарников на влажных местах. Высота куста смородины 0,6—1,8 м. Листья растения очередные, черешковые, трехили пятилопастные, пильчатые по краю. Сверху они голые, снизу — с золотистыми точечными желёзками. Цветки обоеполые, правильные, колокольчиковидные, сиреново-розовые или розово-белые, в поникающих 5—10-цветковых кистевидных соцветиях. Цветут в мае—июне. Плод — черная (иногда буро-зеленая, бурая, буро-фиолетовая) ягода, созревает в июле. В естественных условиях,

Смородина черная (Ribes nigrum)

как правило, обитает рассеянно и небольшими группами. Широко распространена в Западной и Восточной Сибири (от степей до лесотундры). Известна в Якутии и Забайкалье. В средней полосе России черная смородина в дикорастущем виде встречается гораздо реже.

В культуре свыше 100 сортов этого растения, известна черная смородина с древнейших времен.

Для медицинских целей собирают листья, почки и ягоды. Почки заготавливают ранней весной, листья — до созревания плодов, ягоды — в период полной зрелости. Листья и почки сушат при температуре 35—40 °С. Плоды используют свежими или обрабатывают в специальных сушилках, сначала при температуре 30—35 °С, а затем постепенно повышают до 60—65 °С. Ягоды не следует пересушивать.

Все виды лекарственного сырья, полученного из черной смородины, используют только в народной медицине.

Химический состав листьев и плодов растения богатейший. В листьях обнаружены дубильные вещества, эфирное масло (до 0,7%), флавоноиды, органические кислоты, витамин С, фермент эмульсин, другие сложные органические вещества и минеральные соли. Почки имеют почти такой же состав. Ягоды богаты сахарами (до 16%), содержат жирное маслю, около 4% органических кислот (яблочной, лимонной, винной и других), витамин С (до 400 мг%), витамины группы В, витамины D, Е, К, Р, А, фермент эмульсин, пектиновые вещества и микроэлементы (бор, йод).

Все виды черносмородинного сырья действуют вяжуще, мочегонно, потогонно и хорошо тонизируют. Как вспомогательное средство черную смородину рекомендуют при подагре, ревматизме, различных артритах, гастритах, атеросклерозе, мочекаменной болезни, поносах. Помогает при мигрени, простуде, коклюше, ангине, полезна при хроническом тонзиллите. Смесь листьев черной смородины, черники и березы (поровну) в количестве 2 чайных ложек на стакан кипятка заваривают как чай и пьют утром и вечером. Это прекрасное средство после тяжелых болезней и при весеннем недомогании.

Свежие и сушеные ягоды черной смородины назначают при гипохромной анемии, пародонтозе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гломерулонефрите, нарушениях сердечного ритма и кардионеврозах. Напитки из ягод черной смородины полезны при простуде и инфекционных заболеваниях. Эфирное масло, содержащееся в листьях, способствует выведению из организма мочевой кислоты и пуриновых оснований.

Российская Сибирь еще не полностью охвачена заготовками этой целебной ягоды. Специалисты-ресурсоведы подсчитали, что средняя урожайность черной смородины в естественных местообитаниях колеблется от 50 до 300 кг с 1 гектара, а в лучших местах — до 1850 кг. Пчелы добывают с 1 гектара зарослей черной смородины до 100 кг меда.

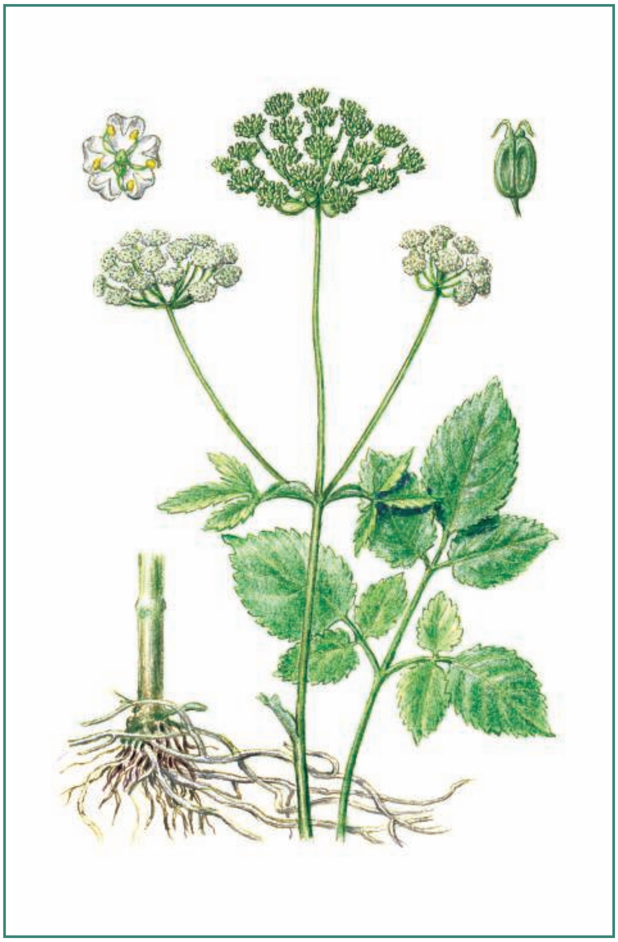
**Настой листьев.** 50 г сырья на 1 л кипятка. Настаивают 4 ч в закрытом сосуде (фарфор, стекло, фаянс). Пьют по 1/2 стакана 4—5 раз в день при воспалении мочевого пузыря.

**Настой на вине.** 20 свежих листьев на 1 л сухого белого вина. Настаивают 2 нед. Принимают по 100 мл при гипоацидном гастрите.

## СНЫТЬ ОБЫКНОВЕ́ННАЯ (*Aegopodium podagraria*), семейство сельдерейных (*Apiaceae*), или зонтичных (*Umbelliferae*)

Беда, если сныть растет на садовом участке или в огороде. За пару лет растение так расселяется, что образует густое ковровое покрытие, избавиться от которого чрезвычайно трудно. Длинные и сочные шнуровидные корневища густо пронизывают возделанный слой почвы. Спасает только глубокая, на полтора штыка, перекопка участка с тщательной выборкой корневищ.

Сныть — травянистый многолетник высотой 40—100 см, с прямостоячим, разветвленным наверху, полым стеблем. Листья очередные, нижние — на длинных черешках, тройчатые, остропильчатые по краям. Цветки правильные, обоеполые, мелкие, белые, собранные в верхушечное зонтичное соцветие с 20—25 лучами, цветет растение с конца мая до июля. Плод — двусемянка, созревает в августе. В дикорастущем виде сныть обитает в разреженных лесах, чаще лиственных, зарослях кустарников, по оврагам, влажным опушкам и лесным полянам. Широко распространена в средней полосе России, есть в Западной Сибири (до Енисея). Далее на восток ее замещает другой вид — сныть горная, близкая по свойствам.



Сныть обыкновенная (Aegopodium podagraria)

Сныть обыкновенная — не только сорное, но и пищевое, а также лекарственное растение.

Для лечебных целей ее используют в свежем виде или сушат, раскладывая тонким слоем на бумаге в тени на открытом воздухе. Свежие листья содержат аскорбиновую кислоту (витамин С) (60—100 мг%), различные микро- и макроэлементы.

Сныть улучшает пищеварение, повышает мочеотделение, обладает мягчительными, противовоспалительными, обезболивающими и ранозаживляющими свойствами. Настои травы используют для лечения ревматических и подагрических болей, желудочно-кишечных расстройств, болезней мочевыводящей системы. Применяют сныть также при гипо- и авитаминозе. Свежие измельченные листья прикладывают к больным суставам. Применяют это растение и в гомеопатии.

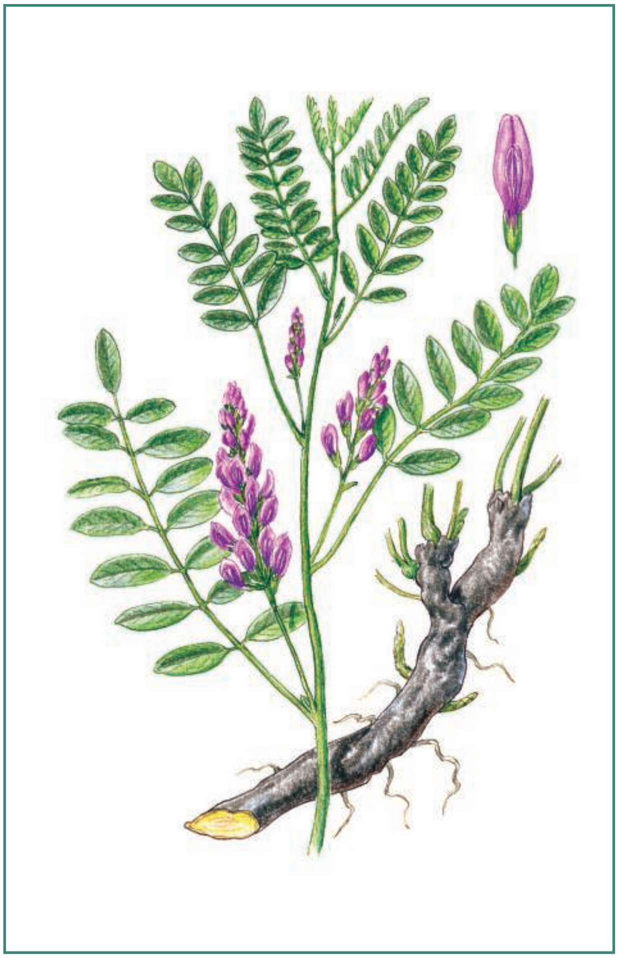
В пищу используют еще не распустившиеся или совсем молодые листья и черешки. Зелень сныти кладут в овощные супы, щи, борщи, делают из нее ботвинью. Черешки солят, маринуют, готовят из них зеленую икру; соленую зелень используют для заправки бульонов. Кроме маринования и соления, сныть еще заквашивают. Чаще всего это блюдо можно встретить в Поволжье и на Урале.

**Настой травы.** 3 чайных ложки сырья на 400 мл кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

## СОЛО́ДКА ГО́ЛАЯ, *лакричник* (*Glycyrrhiza glabra*), семейство бобовых (*Fabaceae*)

Ценные лекарственные и пищевые свойства солодки известны с глубокой древности. Традиционная тибетская и китайская медицина широко применяет это растение. Центр происхождения солодки — Средиземноморье, Малая и Средняя Азия. По Великому шелковому пути она проникла в Китай и далее в Тибет, где хорошо прижилась, а затем шагнула далеко за пределы Центральной Азии, появилась в Западной Европе и Америке, где ранее не росла. Людей привлекали сладкие корни, и это неудивительно: считают, что они в 40 раз слаще сахара. Поэтому очищенные корни жевали с большим удовольствием — сахар был редкостью. Этот обычай сохранялся в Северной Америке до недавних пор, где солодка называлась лакрицей или лакричным корнем.

Солодка голая — многолетнее травянистое растение с крепким, прямостоячим, ветвистым стеблем, покрытым желёзками. Высота его 50—100 (до 150) см. Все растение опушено короткими волосками. Корневая система солодки мощная и разветвленная: от материнского корня отходят вертикальные и горизонтальные корневища, образующие многоярусную переплетенную систему. Корни уходят в почву до глубины 8 м. Надземные побеги отходят не только от материнского корня, но и от корневищ, поэтому одно растение занимает площадь до нескольких десятков квадратных метров. Листья солодки с 3—8 парами листоч-



Солодка голая (Glycyrrhiza glabra)

ков, с опушенными черенками, клейкие. Листочки продолговато-яйцевидные, эллиптические или ланцетные, длиной 10—60 мм. Цветки бело-фиолетовые, неправильные, собраны в 5—8-цветковые кистевидные соцветия. Цветет солодка большую часть лета. Плод — боб, достигающий длины 30 см.

В России солодка голая обитает в южной части Европейской территории (побережье Азовского моря, среднее и нижнее течение рек Дона и Волги); на юге Западной Сибири замещена близким видом — солодкой уральской (*G. uralensis*), сходной по действию, но менее сладкой. Предпочтительные места обитания солодки — степи, поймы степных рек, полупустыни и оазисы пустынь. За пределами России она растет в Казахстане и Средней Азии, есть на Кавказе.

Корни солодки применяют в промышленности.

Лекарственное сырье (корни) заготавливают ранней весной или осенью, после увядания растения, вплоть до ноября. По правилам в местах сбора выкапывают не более 25% растений, а у каждой особи извлекают не свыше 50—75% корневой системы — для последующего возобновления. Повторно на том же месте сырье можно заготавливать не ранее чем через 6—8 лет. Корни и корневища отделяют от корней других растений и остатков стеблей, удаляют гнилые и поврежденные участки, отряхивают от земли и складывают в рыхлые, длинные и узкие кучи (бурты). По мере подсыхания верхнего слоя их перелопачивают. Сырье можно сушить и в специальных сушилках при температуре не выше 50 °С. Подсушенные корни очищают от пробки и досушивают до ломкого состояния.

Готовое сырье содержит до 23% глицирризина (калиевой и кальциевой солей глицирризиновой кислоты), 27 близких по строению флавоноидов, стерины, органические кислоты, кумарины, эфирное масло, витамин С (10—30 мг%) и другие соединения.

Корни солодки широко применяют в научной и народной медицине, причем научная медицина использует их для изготовления патентованных препаратов. К их числу принадлежат: ликвиритон — противовоспалительное, спазмолитическое и антисептическое средство, применяемое для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гиперацидных гастритов; флакарбин — для лечения язвенной болезни; глицирам — противовоспалительное средство, его применяют также при бронхиальной астме, аллергических дерматитах, экземе и для улучшения функции коры надпочечников. Как составная часть корни солодки входят в грудной эликсир (отхаркивающее и мягчительное средство), из них получают густой и сухой экстракты, необходимые для приготовления различных лекарственных форм. Также корни растения используют для изготовления высококачественной туши, чернил и акварельных красок. При обогащении руд флотационным методом размолотые корни применяют как вспениватель.

В китайской и индийской народной медицине солодка — известнейшее и почитаемое средство. Народные целители считают, что ее действие аналогично женьшеню, поэтому в некоторых районах Китая ее используют как средство для продления жизни.

Солодку добавляют во многие лекарства, поскольку она улучшает их основное действие. В пищевой промышленности солодку добавляют в кондитерские изделия и напитки для подслащивания.

С различными протравами солодку используют при окрашивании шерсти и шелка в желтый, коричневый и синий цвета. Стебли растения пригодны для получения довольно прочного волокна, из которого вьют веревки.

**Настой корней.** 10 г (1 столовая ложка) измельченного сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15—25 мин., процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день как отхаркивающее и мягчительное средство.

## СОСНА́ ОБЫКНОВЕ́ННАЯ, *сосна лесная* (*Pinus sylvestris*), семейство сосновых (*Pinaceae*)

Сосна — широко распространенная основная лесообразующая порода. Высота дерева 25—30 м, но встречаются и 50-метровые экземпляры. Живет сосна 150—500 лет.

Крона у нее конусовидная или пирамидальная. Листья (иголки) линейные, длиной 4,5—7 см, темно-зеленые, сверху выпуклые, а снизу имеющие желобок. Расположены на укороченных побегах по два. Смена хвои неежегодная, через 3—4 года. Мужские шишечки желтые или красноватые (растение однодомное), женские — красноватые. Молодые шишки зеленые, а при созревании в них семян — серовато-бурые. «Пылит» сосна в мае, шишки созревают в сентябре. Распространена обыкновенная сосна от западных границ России до Дальнего Востока, где встречается в самой южной части приморья, а также в Крыму и на Кавказе. На север проникает до Кольского полуострова включительно.

Для лечебных и витаминных препаратов используют укороченные молодые побеги, так называемые почки, хвою и живицу — смолу, вытекающую из специальных надрезов. Из живицы в дальнейшем получают скипидар и камфору. Почки сосны заготавливают главным образом во время рубок, обычно с боковых укороченных побегов. Для витаминных настоев используют молодые хвойные лапки, их немедленно используют, чтобы они не теряли витамин С.

Сосна обыкновенная (Pinus sylvestris)

Сосновые почки содержат большое количество эфирного масла и горькие вещества, они есть в продаже в специализированных аптеках. В хвое обнаружены смола (7—12%), витамин К, каротин (провитамин А), витамин С (до 0,2%), дубильные вещества и эфирное масло. Чем дальше на север, тем больше витаминов содержит хвоя дерева, выше их концентрация и зимой.

Препараты из сосновых почек — хорошее дезинфицирующее и отхаркивающее средство, действуют также мочегонно и желчегонно. Внутрь назначают отвар почек при заболеваниях дыхательных путей, ревматизме, подагре, болезнях почек и мочевыводящих путей, воспалении желчного пузыря и как «кровоочистительное» средство в народной медицине. Из отваров почек делают ванны при ревматизме и кожных заболеваниях, ингаляции для лечения дыхательных путей.

Настои хвои употребляют прежде всего как антицинготное средство. Экстракт хвои применяют для лечебных ванн, особенно при неврозах, сердечно-сосудистых заболеваниях, кожных болезнях и как общеукрепляющее средство.

Для приготовления противоцинготного напитка берут 50 г свежей молодой хвои, растирают и настаивают в 400 мл кипяченой воды в течение 2 ч в темноте и прохладном месте. Для вкуса в напиток добавляют немного сахара. Пьют настой сразу, поскольку при хранении он теряет витамины.

Кое-где в Сибири и на севере Европейской части России сочную заболонь сосны употребляют в пищу (она сладкая) в измельченном виде. Высушенную заболонь размалывают и добавляют к зерновой муке. Семена сосны содержат до 20% жирного масла.

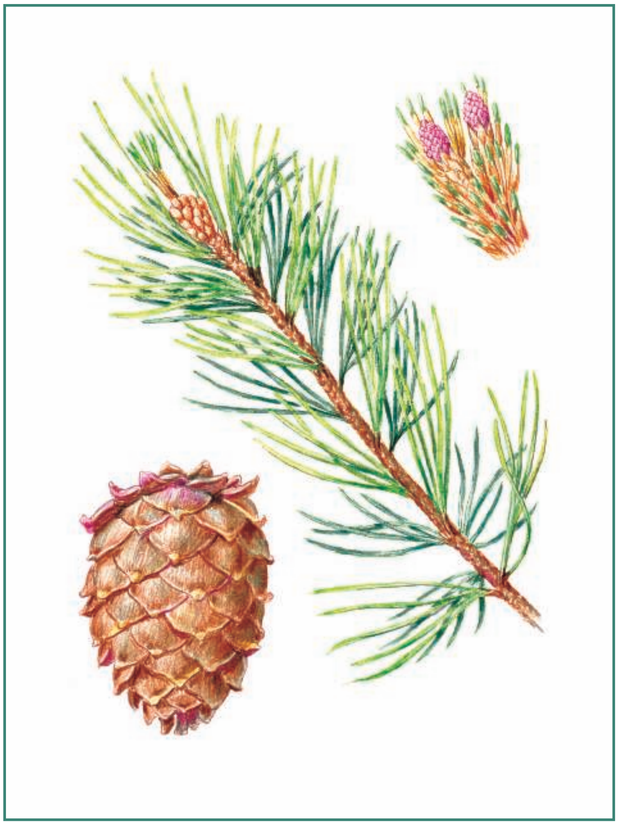
**Отвар почек.** 1 столовую ложку сырья на 200 мл кипятка, нагревают на кипящей водяной бане 15—20 мин., отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема и пьют по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день после еды.

## СОСНА́ СИБИ́РСКАЯ, *кедр сибирский*, *кедровая сосна* (*Pinus sibirica*), семейство сосновых (*Pinaceae*)

Кедр, или кедровая сосна, в сущности, должен быть национальной гордостью России. Нерациональное ведение лесного хозяйства губит это драгоценное дерево. В прежние времена население Сибири устанавливало строгие правила пользования кедрачами. Плохо приходилось тем, кто их нарушал. Современные способы заготовки кедровых шишек (при помощи околачивания стволов специальными колотами) вряд ли могут удовлетворить даже варваров.

А между тем это полезнейшее, уникальное дерево. Пожалуй, его пищевые достоинства выше, чем у других орехоплодовых деревьев.

В этом небольшом очерке мы попробуем хотя бы схематично привести некоторые сведения об этом представителе лесного царства. Среди ботаников и лесоведов нет до



Сосна сибирская (Pinus sibirica)

сих пор единого мнения — выделять кедр в отдельный вид или считать подвидом сосны обыкновенной. Есть доводы за и против. Однако различия между обыкновенной сосной и кедром заметны.

Сосна сибирская, или кедр сибирский — дерево высотой до 40 м, диаметр ствола достигает 1,5—2 м. Крона молодых деревьев остропирамидальная, а у взрослых — ширококраскидистая, нередко с многими вершинами. Верхние ветви кроны приподнимаются кверху. Кора молодых деревьев и ветвей — пепельно-серебристая, с возрастом приобретает серо-коричневый цвет и становится трещиноватой. Хвоя (листья) длиннее, чем у обыкновенной сосны, до 5—12 см, мягкая, в поперечном сечении трехгранная. В отличие от сосны обыкновенной, хвоинки расположены по 5 в пучке. Смена хвои происходит через 3—7 лет. Мужские пыльниковые колоски — «цветки» расположены обычно в средней части кроны, а женские шишечки — на верхушечных побегах, по 2—3. Растет кедр медленно, плодоношение в сомкнутых древостоях наступает лишь в 40—45 лет, а в разреженных — с 13—15 лет. Плодоносит лишь самая верхняя часть кроны. Зрелые шишки овально-яйцевидные, длиной 6—13 см, шириной 5—8 см, светло-бурые, иногда с красноватым оттенком, с плотно прижатыми чешуями и утолщенными щитками, прикрывающими коричневые семена (орехи). Всего в шишке от 80 до 140 семян длиной до 14 и шириной до 10 мм. Семена созревают на второй год после «цветения», в августе. В сентябре шишки опадают. В урожайные годы крупное дерево дает до 1500 шишек. Семена распространяют кедровки, бурундуки, соболи и белки.

Кедр сибирский введен в культуру; обычно высаживают саженцы, иногда сеянцы. Дерево плохо переносит загрязнение окружающей среды. Древесина его ценная, легкая, розовато-желтая, устойчива к гниению, душистая, с красивой текстурой.

В пищу употребляют семена (орехи), содержащие в очищенном ядре жирное высыхающее масло (до 72%), белки (до 20%), крахмал (12%), клетчатку, витамины В и D, микро- и макроэлементы. Ореховый жмых пригоден для приготовления халвы, тортов и пирожных. Свежерастертые ядра орехов, смешанные с водой при помощи миксера, дают великолепное вкусное и питательное кедровое молоко, а при малом количестве воды — кедровые сливки. Эти блюда издавна известны народам Сибири. По калорийности кедровые сливки превосходят мясо и яйца. Хвоя содержит до 350 мг% витамина С и каротин (провитамин А). В хвое и кедровых почках обнаружены также эфирные масла, микро- и макроэлементы. Самый простой способ получения витаминного настоя — залить хвойные лапки кедра кипятком и настаивать 2—3 ч. Другой способ сохраняет больше витаминов. Нарезанную хвою заливают в соотношении 1 : 1 слегка подкисленной холодной водой (для этого используют лимонную кислоту). Настой выдерживают в холодном месте 2—3 сут., после чего он готов к употреблению. Население Сибири использует настои кедровой хвои как противоцинготное средство.

В кедрачах обычно много ягод — черники, брусники, голубики; обитают многочисленные ценные пушные животные: соболь, белка и другие. Поэтому сохранение этой ценной древесной породы — чрезвычайно важное дело.

## СПА́РЖА АПТЕ́ЧНАЯ, *спаржа обыкновенная* (*Asparagus officinalis*), семейство спаржевых (*Asparagaceae*)

Как пищевое растение спаржа была известна еще в Древнем Египте. С тех пор прошло много времени и люди вывели множество культурных сортов.

Спаржа — двудомный травянистый многолетник, высотой до 150 см, в дикорастущем виде обитающий на пойменных лугах, среди кустарников, на травянистых склонах в средней полосе России и в Западной Сибири. Заходит на север до 56—57° северной широты.

Листья растения шиловидные, расположены спирально, в пучках. Цветки однополые (женские меньше мужских), на длинных цветоножках, беловато-желтые. Плод — красная ягода. Растение цветет в конце мая — начале июля. Плоды созревают в августе.

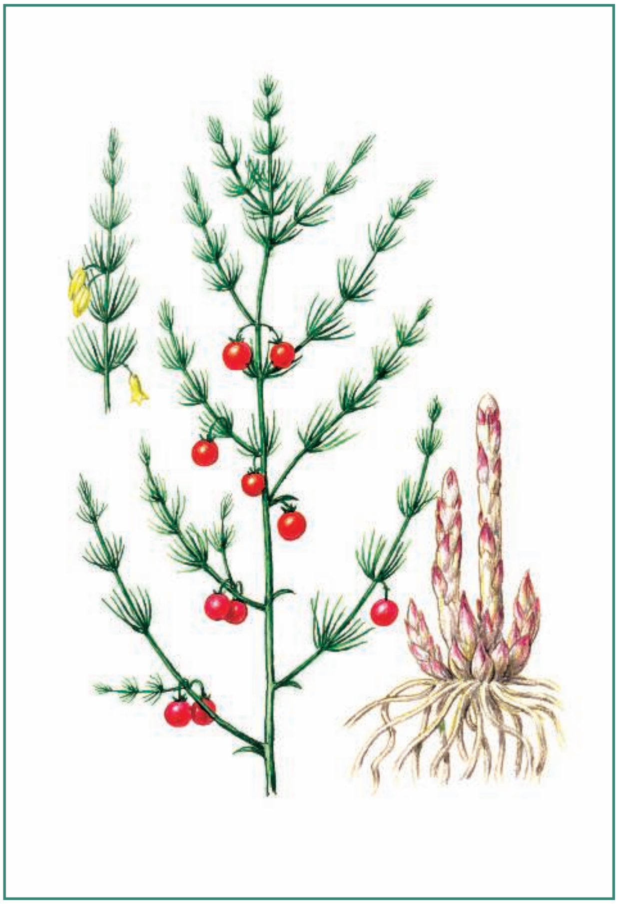
Спаржу используют как лекарственное и пищевое растение.

Для лечебных целей заготавливают корневища растения с корнями, траву и плоды, а также мясистые, еще не проросшие побеги.

Побеги срезают весной, выкапывая их из грунта (они в это время белые и нежные), и используют в пищу как деликатесный ранний овощ. Траву собирают во время цветения растения и сушат в тени, расстилая тонким слоем. Корневища заготавливают осенью, выкапывают их, отряхивают от земли, быстро моют холодно водой и режут на куски, после чего провяливают в тени на открытом воздухе, а затем досушивают в сушилке при температуре не выше 45 °С. Растение входит в Фармакопеи многих стран. Эссенцию из побегов используют в гомеопатии.

Корневища спаржи содержат многие сложные органические вещества, в том числе сапонины, углеводы, эфирное масло, каротиноиды. В траве обнаружены гликозиды, сапонины, органические кислоты и аминокислоты. Побеги содержат различные витамины, а зрелые плоды — большое количество сахаров (до 36%), каротиноиды, следы алкалоидов и органические кислоты.

Экспериментально установлено, что экстракт спаржи, введенный внутривенно, расширяет периферические кровеносные сосуды, снижает артериальное давление, увеличивает амплитуду и нормализует ритм сердечных сокращений, улучшает секреторную функцию печени и повышает мочеотделение. Особенно эффективны препараты спаржи при заболеваниях почек и мочевых путей. Помогают они при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками и водянкой, полезны при ревматизме, подагре и диабете, диатезе, различных экземах.



Спаржа аптечная (Asparagus officinalis)

Отвары корневищ способствует увеличению отделения молока у кормящих матерей. При тахикардии они уменьшают частоту сердцебиений.

Иногда вместо отвара корневищ используют траву спаржи (отвар), наиболее хорошо помогает это средство при сердечных неврозах. В виде примочек отвар корневищ применяют при кожных заболеваниях, а настой плодов употребляют при импотенции и геморрое.

Употребление молодых проростков в пищу снижает кровяное давление, успокаивает и действует мочегонно.

Для лечебно-профилактического питания используют белые утолщенные стеблевые побеги, еще не появившиеся на поверхности. Они содержат белок и витамины. Спаржу едят в отваренном виде, обжаривают, обваляв в сухарях и смочив в яйце. Ранее спаржу подавали как деликатесный гарнир к различным блюдам. Семена спаржи в обжаренном виде используют как суррогат кофе, который, как утверждают знатоки, обладает запахом шоколада.

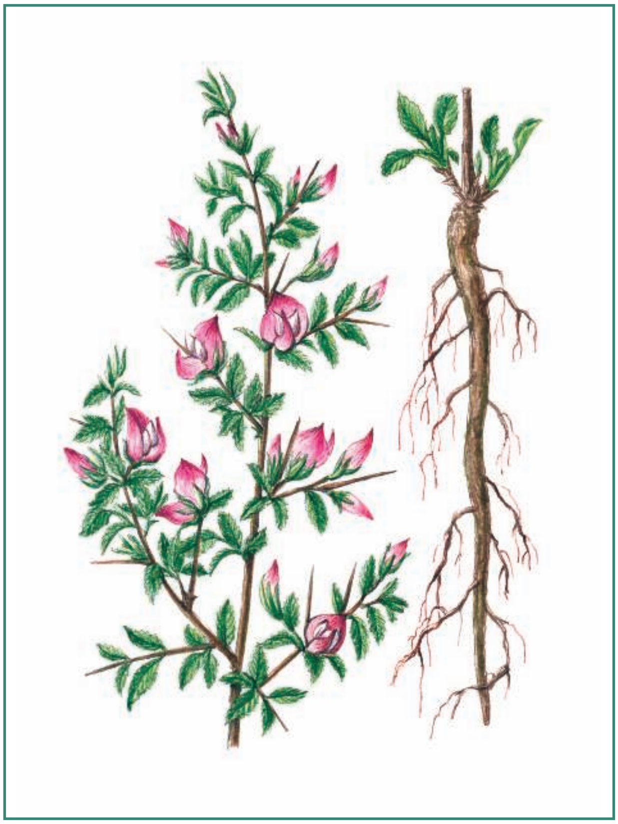
**Отвар корневищ с корнями.** 1 столовую ложку сырья на 0,5 л кипятка, нагревают на кипящей водяной бане в течение 10 мин., процеживают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Настой плодов.** 5 ягод спаржи на 200 мл кипятка. Настаивают в термосе 6—8 ч, пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

## СТА́ЛЬНИК КОЛЮ́ЧИЙ (*Ononis spinosa*), семейство бобовых (*Fabaceae*)

При сборе этого растения надо быть осторожным, иначе можно сильно пораниться. Стальник колючий — травянистый многолетник высотой 25—80 см, с прямым или восходящим при основании стеблем. Междоузлия обычно опушены волосками с одного бока, реже кругом. Боковые побеги снабжены острыми колючками, обычно парными. Листья очередные, нижние и средние — тройчатые, верхние — одиночные, простые. Все листья удлиненно-овальные, железисто-опушенные. Цветки обоеполые, неправильные, размещены в пазухах листьев на вершинах веточек. Иногда образуют многоцветковое колосовидное верхушечное соцветие. Венчик ярко-розовый. Цветет растение в июне—августе. Плод — опушенный овальный боб. Распространен стальник колючий, как правило, в западной части средней полосы России по песчаным склонам, берегам рек и вдоль дорог. За пределами нашей страны обитает в Белоруссии и Украине.

Это колючее растение — целебное. Для лечебных целей собирают корневища, листья и цветки. Корневища заготавливают осенью или весной (до появления листьев), листья и цветки — в период цветения. Этот вид стальника, в отличие от его собрата стальника пашенного (*O. arvensis*), применяют только в народной медицине.



Стальник колючий (Ononis spinosa)

Растение содержит дубильные вещества, гликозиды, органические кислоты и их соли, жирное и эфирное масла, фитостерин, слизистые и смолистые вещества, сахар и крахмал.

Препараты растения обладают потогонным, мочегонным, дезинфицирующим и камнерастворяющим действием; регулируют обмен веществ в организме. Употребляют препараты стальника в виде чая или отвара при воспалении почек и мочевого пузыря, нарушениях обмена, связанного с деятельностью почек, а также для разрушения мочевых камней и песка в почках и мочевыводящих путях, усиления деятельности желез внутренней секреции. Чай из листьев и отвары корневищ полезны как «кровоочистительное» при фурункулезе и различных высыпаниях на коже, а также как кровоостанавливающее средство при геморроидальных и других кровотечениях.

Стальник колючий — медонос, но не слишком спорый. Медовая продуктивность растения всего лишь 25 кг с 1 гектара зарослей.

**Чай из листьев.** 1 чайная ложка смеси листьев и цветков на 200 мл кипятка. Пьют по 1 стакану в день малыми порциями. Заваривают как обычный чай.

**Отвар корневищ.** 1 столовая ложка измельченных корневищ на 500 мл кипятка. Отваривают 10 мин., отжимают, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

## СТРЕЛОЛИ́СТ СТРЕЛОЛИ́СТНЫЙ, *стрелолист обыкновенный* (*Sagittaria sagittifolia*), семейство частуховых (*Alismataceae*)

Многолетнее травянистое растение, обитающее на мелководьях и в болотистых местах. Листья стрелолиста образуют прикорневую розетку: подводные — лентовидные, плавающие — длинночерешковые, овальные или яйцевидные, надводные — стреловидные, за что растение и получило свое название. Цветки однополые, их опыляют насекомые, цветут в июне—июле. Плоды распространяются водой. Стрелолист обыкновенный обитает почти повсеместно в водоемах с медленно текущей или стоячей водой, в средней полосе России, степной и южно-таежной зонах. Малоизвестное, но важное пищевое растение.

В пищу употребляют клубневидные образования, образующиеся осенью на концах побегов, из которых на будущий год развиваются новые растения. Вареные или печеные, эти клубеньки напоминают по вкусу каштаны, а в сыром виде у них ореховый привкус. Вареные клубни мучнистые, рассыпчатые, напоминают по вкусу также горох, а печеные — картофель. В сушеном и размолотом виде их используют для приготовления муки и различных

Стрелолист обыкновенный (Sagittaria sagittifolia)

блюд. Они содержат в 1,5 раза больше крахмала, чем картофель, и в 5 раз богаче белком. Высушенные клубни накапливают до 55% крахмала и до 9% сахаров. Во Франции и в некоторых местах России их едят в печеном виде. В Японии и Китае возделывают для пищевых потребностей специальную форму стрелолиста.

Кроме того, стрелолист — ценный корм для уток, ондатры и бобров.

Некоторые формы разводят в водоемах как декоративное растение.

## СУРЕ́ПКА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ (*Barbarea vulgaris*), семейство капустных (*Brassicaceae*), или крестоцветных (*Cruciferae*)

Часто сурепка нежелательный гость в посевах трав и хлебов. Это двулетнее травянистое растение высотой 40—60 см. Стебель голый, разветвленный наверху. Листья очередные, лировидные; прикорневые и нижние — черешковые, верхние — сидячие. Цветки обоеполые, правильные, желтые, четырехлепестковые, в верхушечных кистевидных соцветиях, цветут в мае. Плод — четырехгранный стручок. Одно растение дает до 10 тысяч семян. Сурепка обычна на лугах, пастбищах и в посевах (как сорняк) на большей части территории средней полосы России и в Сибири.

Сурепка обыкновенная (Barbarea vulgaris)

Известна как лекарственное, медоносное и пищевое растение. Используют ее только в народной медицине.

С лечебными целями собирают траву растения. В листьях найдена аскорбиновая кислота (витамин С) (до 260 мг%), а в семенах — жирное масло (25—36%).

В народе давно известны лекарственные свойства сурепки: она возбуждает аппетит, обладает ранозаживляющим и мочегонным действием. Настои сурепки в традиционной медицине использовали для лечения инсультов, отеков и ослабления потенции. Считали, что она способствует увеличению количества спермы. Маслом, полученным из семян сурепки, в тибетской медицине лечили проказу.

Съедобны молодые листья растения в сыром и отваренном виде. Зелень горьковата, но, ошпаренная кипятком, становится мягкой и вкусной. Листьями заправляют супы, пюре, добавляют их в сложные гарниры.

Семена сурепки ядовиты для домашних животных и птиц.

Сурепка — хороший медонос, ее медовая продуктивность достигает 40—50 кг с 1 гектара зарослей. Мед сурепки зеленовато-желтый, слабоароматичный, приятный на вкус, быстро кристаллизующийся. Обычно его используют для корма пчелиных семей.

**Настой травы.** 1 столовую ложку сырья на 200 мл кипятка, настаивают 2—3 ч, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день в течение 2—3 недель.

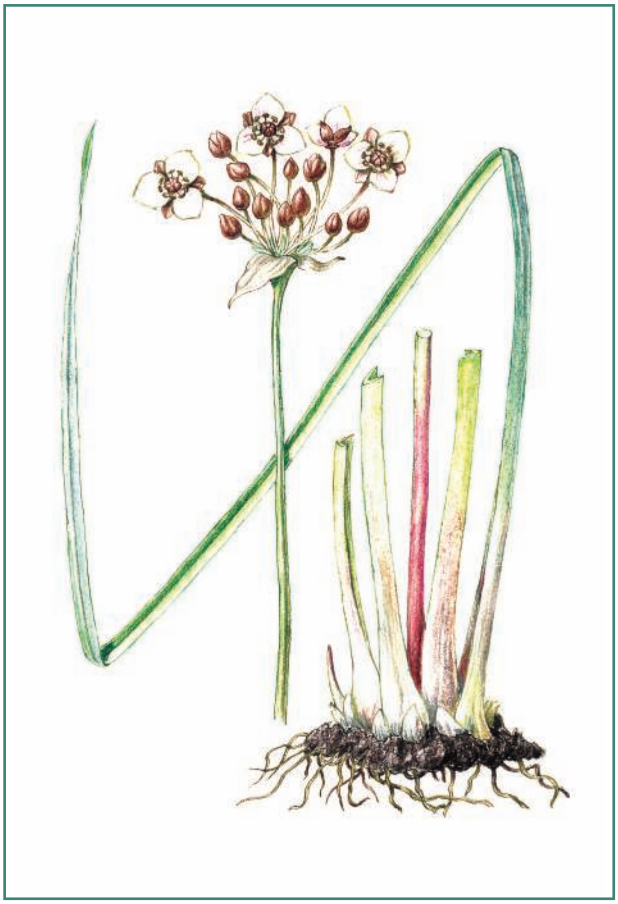
## СУСА́К ЗО́НТИЧНЫЙ, *хлебница* (*Butomus umbellatus*), семейство сусаковых (*Butomaceae*)

Многолетнее травянистое растение с толстым ползучим корневищем и розеткой линейных листьев. Цветки обоеполые, бело-розовые, на длинных цветоножках, собраны в редкие зонтичные соцветия на конце стебля, цветут в июне—июле. Распространен сусак почти повсеместно по России, встречается в Забайкалье и редко — в Якутии, по мелководьям, берегам водоемов, болотистым лугам, часто вместе с зарослями камыша и тростника.

Ценное пищевое растение. Для этих целей собирают съедобные корневища, которые в воздушно-сухом виде содержат 60% белка, 3,6% жира, крахмал, сахар, клетчатку и другие вещества.

Заготавливают корневища ранней весной или поздней осенью, в тот период, когда они содержат наибольшее количество крахмала и белка; режут на куски, а при необходимости еще и вдоль. Подсушивают на открытом воздухе, а затем в сушилках или русской печи при температуре не выше 80 °С.

В Европейской части России и в Сибири корневища едят в печеном виде; сушеные их размалывают в муку и



Сусак зонтичный (Butomus umbellatus)

пекут хлеб, обычно с добавлением 30% зерновой муки. Из 1 кг корневищ получается 250 г приятной на вкус, сладковатой пищевой муки. Коренное население Сибири часто использовало сусак в пищевом рационе, причем стоимость одного пуда муки из сусака приравнивали к стоимости одного пуда пшеничной муки.

Экспериментальные исследования показали, что длительное употребление сусака в пищу полезно для здоровья.

Сусак — ценный корм для многих водоплавающих птиц и млекопитающих — ондатр, бобров, лосей. В Японии и Китае растение часто разводят как декоративное.

## СУШЕНИ́ЦА ТОПЯНА́Я (*Filaginella uliginosa*, синоним — *Gnaphalium uliginosum*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Некоторые полезные растения не могут похвастать броской внешностью. К их числу относится и сушеница топяная, или болотная, невысокое, от 10 до 30 см, растение с удлиненными линейно-ланцетовидными листьями. Цветки сушеницы мелкие, желтовато-коричневые, в яйцевидных корзиночных соцветиях, собранных группами. Все растение покрыто густым беловойлочным опушением, цветет с июня по август. Сушеница топяная обитает в лесной и лесостепной зонах по всей Европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке, по сырым залежным лугам, заболоченным берегам водоемов, на болотах, ее можно встретить на огородах с избыточно увлажненной почвой и картофельных полях.

Для лекарственных целей собирают надземную часть растения в период его цветения. Трава сушеницы содержит эфирное масло, дубильные и смолистые вещества, следы алкалоидов, каротин и аскорбиновую кислоту. Она есть в продаже в специализированных аптеках.

Установлено, что сушеница обладает сосудорасширяющим действием, снижает артериальное давление, особенно у больных гипертонической болезнью I и II степеней, обладает желчегонным и противоязвенным действием. Настои травы используют как противодиабетическое средство. Есть сведения, что растение полезно при туберкулезе легких. Наружно препараты сушеницы топяной

Сушеница топяная (Filaginella uliginosa)

назначают в виде настоев и для спринцеваний при эрозии шейки матки.

В народной медицине сушеницу чаще применяют наружно для заживления ран, язв, порезов и ожогов в виде компрессов, примочек, ванн и орошений. Сушеницу используют также в гомеопатии.

**Не рекомендуют** препараты растения при слишком высоком артериальном давлении и варикозном расширении вен (тромбофлебите).

**Настой травы.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин. Пьют по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день после еды.

**Настой травы** (наружное). Готовят так же, как и в предыдущей прописи, для примочек, ванн и спринцеваний.

## ТАТА́РНИК КОЛЮ́ЧИЙ (*Onopordum acanthium*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Среди семейства астровых немало колючих растений, у некоторых из них колючки достигают устрашающих размеров, но в то же время это хорошее защитное приспособление. Татарник колючий — травянистый двулетник, вооружен достаточно хорошо. Стебель растения голый или покрытый паутинистым опушением, с широкими колючими крыльями, ветвистый, высотой 30—250 см. Листья у татарника крупные, длиной до 30 см, перисто-лопастные, зубчатые по краю. Пурпуровые цветки собраны в шаровидные корзинки, по 2—3 на концах побегов. Листочки-обертки ланцетные, с колючкой на конце. У зрелых корзинок — голые, отогнутые в сторону. Цветет растение со второй половины июня до сентября. Плод — семянка, разносится ветром и птицами. Татарник обычен по всей территории России, кроме Арктики, Восточной Сибири и Дальнего Востока. Растет, как правило, на залежных лугах, известняковых склонах, пустырях, у дорог и как сорное в посевах, а также возле жилья.

Татарник — хороший медонос и широко известное в народе лекарственное растение. Применяют его только в народной медицине.

С лекарственной целью используют цветочные корзинки или всю надземную часть без грубых стеблей. Собранное во время цветения сырье употребляют в свежем виде (отжимают сок растения) или сушат, расстелив тонким слоем на бумаге или ткани в тени на открытом воздухе либо в помещении с хорошей вентиляцией. Готовое сырье хранят в хорошо закрытых банках в сухом, проветриваемом помещении.

В листьях татарника обнаружены алкалоиды (0,05%), сапонины, витамин С (до 93 мг%), витамин К, смолистые, дубильные, горькие и другие вещества. В цветочных корзинках найдены сапонины, инулин, витамин С, краситель и другие соединения.

Судя по разностороннему лекарственному действию, татарник — ценное растение. Установлено, что его препараты проявляют вяжущее, мочегонное, «кровоочистительное» и антимикробное действие. Они тонизируют деятельность сердца, увеличивают силу сердечных сокращений, сужают периферические кровеносные сосуды и повышают артериальное давление. В малых дозах препараты растения возбуждают центральную нервную систему, а в больших — угнетают ее, кроме того, они способствуют секреторной активности пищеварительных желез. Внутрь отвары и настои татарника принимают при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, ревматизме, подагре, сердечной слабости, отеках, стойком спастическом кашле и при астме. Используют их как противосудорожное средство, а также в случае простуды.

Татарник колючий (Onopordum acanthium)

Народные целители рекомендуют настои и отвары татарника при злокачественных новообразованиях, особенно при раке матки, и для профилактики метастазов после удаления опухолей. Прием этих препаратов устраняет угнетенное состояние больных.

Часто используют настой растения как наружное средство. Свежим соком смазывают участки кожи с гнойничками, фурункулами, гнойными ранами, а также трещины уголков рта и лишаи. Настоем полощут ротовую полость 2—3 раза в день при афтозных (язвенных) пора-

жениях слизистой, делают обмывания, примочки и компрессы при гнойных ранах, отеках воспалительного происхождениям и фурункулезе. Настои цветочных корзинок используют для примочек при заболевании глаз. Настойка из травы татарника — гомеопатическое средство.

Экспериментально установлено, что препараты растения малотоксичны и даже при длительном применении не оказывают побочных действий.

Для пчел это растение настоящий подарок, поскольку цветет в конце лета и начале осени, в то время, когда большинство медоносов уже отцвело. Как говорят пчеловоды, татарник обеспечивает поддерживающий осенний медосбор. Мед растения высококачественный, зеленоватый или светло-янтарный, очень сладкий.

**Отвар травы.** 2 столовых ложки сырья отваривают в течение 10 мин. в 500 мл воды, охлаждают, процеживают. Пьют несколькими равными порциями в течение дня.

**Настой цветочных корзинок.** Измельченные корзинки настаивают 1 ч в 400 мл кипятка, процеживают и пьют по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

**Сок свежих листьев.** Пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день.

**Настой травы с цветками** (наружное). 20 г сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают 1 ч. Используют для примочек, компрессов и обмываний.

## ТЁРН КОЛЮ́ЧИЙ, *терновник* (*Prunus spinosa*, *синоним — P. stepposa*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Тёрн колючий (Prunus spinosa)

Пройти через заросли терновника не просто. Хотя это и не ежевика, но труда надо приложить немало. Колюч ближайший родич сливы!

Тёрн — куст или невысокое дерево высотой 1—5 м. Листья у него простые, черешковые, удлиненные или удлиненно-яйцевидные, сужающиеся к основанию. По краям они городчато-пильчатые, с железистыми зубчиками. Молодые листья — опушенные с двух сторон, позднее — голые сверху. Цветки правильные, обоеполые, одиночные, реже по 2—3, белые или зеленоватые, на коротких цветоножках. Цветут в мае. Плод — округлая сочная черная костянка с сизым восковым налетом. Созревает в августе. Тёрн колючий широко распространен в южной части Европейской территории России, за ее пределами обитает по всей Украине; обычен в перелесках, оврагах, зарослях кустарников, долинах ручьев и рек. Введен в культуру, его часто выращивают в садах и палисадниках в виде живой изгороди. Хорошо известное пищевое растение (съедобны ягоды — костянки).

Целебные качества тёрна применяют только в народной медицине.

Для лечебных целей используют почти все части растения, за исключением древесины: цветки, плоды, листья, кору и корни. Цветки заготавливают в период полного цветения, а после их увядания сразу собирают листья. Сырье расстилают тонким слоем на ткани или бумаге и сушат на открытом воздухе под навесом или в помещении с хорошей вентиляцией. Плоды собирают после полного созревания и используют свежими, но иногда и сушат. Свежие плоды хранят в погребе, в деревянных емкостях, прикрытых сверху влажной тканью. Их перерабатывают на кисели, компоты, варенье, повидло, делают из них наливки и настойки.

Впрок плоды сушат сначала на солнце, а затем досушивают в специальных сушилках при температуре 45—50 °C.

Корни терновника заготавливают осенью. Их выкапывают, оставляя основные корни для того, чтобы растение не погибло. После сбора их отряхивают от почвы, промывают в холодной воде, режут на куски, расщепляют вдоль и сушат в теплом помещении с хорошей вентиляцией.

Кору собирают весной с молодых боковых ветвей, сушат под навесами и хранят в сухом помещении.

В плодах тёрна найдены дубильные (1,7%) и ароматические вещества, пектины (до 1%), яблочная кислота (3,3%), витамин С (33 мг%), сахара (до 8,8%), гликозид, красный пигмент и минеральные соли. Цветки содержат эфирное масло, цианогенный гликозид, флавоновый гликозид кемпферин и его агликон кемпферол, воск и минеральные соли. В листьях обнаружены дубильные вещест-

ва (до 3,4%), витамин С (108—158 мг%), яблочная кислота, пектиновые вещества и гликозид пруназин. Кора содержит дубильные вещества (до 5%), а в корнях найдены флавоноиды.

Плоды тёрна (свежие и переработанные), а также настойки и отвары из них обладают вяжущим действием; их рекомендуют при расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта, неспецифических язвенных колитах, дизентерии, пищевых отравлениях и кандидозах. Терновое вино — прекрасный лекарственный напиток при кишечных инфекциях. Свежий сок ягод полезен при желтухе (гепатите). Препараты из цветков улучшают перистальтику кишечника, действуют мочегонно и потогонно, понижают артериальное давление. Так же, как и препараты из плодов, они интенсифицируют обмен веществ в организме. Назначают их при гастритах, спастических колитах, атонии кишечника, цистите, отеках, почечнокаменной болезни, ревматизме, фурункулезе и других гнойничковых заболеваниях кожи. Полезны настои из цветков и отвары плодов при воспалении слизистой оболочки ротовой полости. Цветки тёрна колючего применяют также в гомеопатии. Листья растения, заваренные как чай, действуют послабляюще, повышают мочеотделение, улучшают обмен веществ и обладают отхаркивающим действием. Этот напиток облегчает состояние людей, страдающих хроническими запорами, почечнокаменной болезнью, циститом и аденомой предстательной железы. Полезен этот чай при кожных высыпаниях и сидячем образе жизни.

Кора и корни обладают жаропонижающим и потогонным действием. Отвары из них пьют при высокой температуре, а наружно используют для обмываний при различных воспалениях и для спринцеваний при некоторых гинекологических недомоганиях.

Медовая продуктивность терновника невысокая, 27—29 кг с 1 гектара насаждений, но зато это самый ценный майский мед.

**Отвар плодов.** 2 столовых ложки сушеного сырья на 500 мл кипятка. Отваривают 10 мин., процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Настой цветков.** 2 столовых ложки сырья настаивают 1 ч в 400 мл кипятка, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Отвар коры или корней.** 5 г сырья на 200 мл кипятка. Кипятят 15 мин., процеживают, охлаждают. Пьют мелкими глотками. Жаропонижающее.

**Чай из листьев тёрна.** Сушеные листья заваривают и пьют как чай.

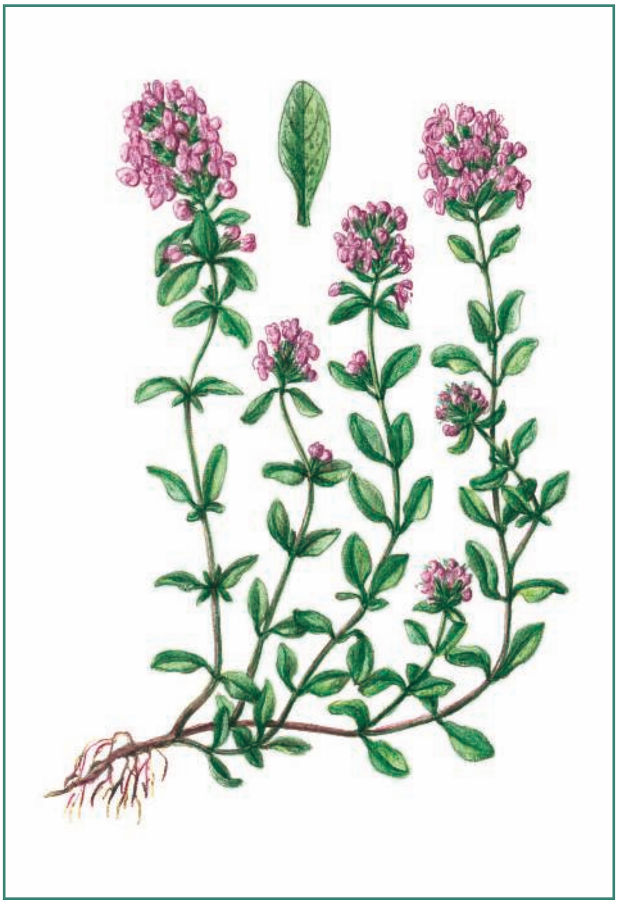
**Отвар коры или корней** (наружное). По прописи отвара коры или корней. Для обмываний и спринцеваний.

## ТИМЬЯ́Н ПОЛЗУ́ЧИЙ, *чабрец, богородская трава* (*Thymus serpyllum*), семейство яснотковых (*Labiatae*)

В народе богородскую траву иногда еще ласково называют богородицыной травкой. Это многолетний полукустарничек высотой до 15 см. Стебель растения стелющийся, местами укореняющийся, деревянистый, с восходящими веточками. Листья длиной до 15 мм, шириной до 7 мм, овальные или ланцетовидные, на коротких черешках, с желёзками, заполненными эфирным маслом. Цветки розово-фиолетовые, в ложных мутовках, образуют прерывистое головчатое соцветие. Цветет в зависимости от места обитания с конца мая до конца июля. Широко распространен по открытым песчаным местам, на остепненных лугах, полянах сухих сосновых лесов в Европейской части России и Сибири. Изолированные участки произрастания тимьяна есть на Кавказе и Дальнем Востоке. Обычен в ближайших сопредельных странах — Латвии, Эстонии, Украине, Белоруссии, часто встречается в Литве.

Растение очень душистое, ранее его использовали как составную часть благовонных курений в храмах.

Собирают чабрец во время цветения, срезая надземную часть секатором или серпом. Нельзя вырывать растение с корнем! Даже после срезания надземной части повторную заготовку проводят на этом месте только через два-три года. Сушат собранное сырье на открытом воздухе, в тени, расстелив его тонким слоем на ткани или бумаге. После окончания процедуры растения обмолачивают, отделяя листья и цветки от стеблей, которые удаляют.



Тимьян ползучий (Thymus serpyllum)

Хранят готовое сырье в сухом, проветриваемом помещении в течение 3 лет.

Трава тимьяна содержит эфирное масло (0,5—1,5%), основной компонент которого — тимол, а также флавоноиды, дубильные и горькие вещества, органические кислоты, камедь, минеральные соли и другие вещества.

В научной медицине настои, отвары и экстракт чабреца назначают при острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, бронхиальной астме и туберкулезе. Тимьян ползучий — великолепное бактерицидное растение благодаря содержанию тимола, кроме этого, он обладает еще и противосудорожным, успокоительным, болеутоляющим, ранозаживляющим и антгельминтным действием. Используют препараты растения также при атонии и спазмах кишечника, метеоризме.

В народе чабрец применяют при невралгии, различных неврозах. Настои растения помогают при гипертонической болезни и обладают мочегонным действием. Хорошо действуют настои и полоскания из травы тимьяна при коклюше. Настой богородицыной травки наружно издавна применяли для ванн, компрессов и примочек при болях в суставах, мышцах и невралгии.

**Противопоказаны** препараты растения людям с заболеваниями почек, печени и страдающим язвенной болезнью желудка. **Будущие матери также не должны их принимать.**

Душистые свойства тимьяна ввели растение в разряд пряных: размолотый тимьян добавляют в изделия из теста, используют как приправу к мясным блюдам, ароматизируют им различные напитки. Применяют чабрец и в парфюмерной промышленности — для отдушивания мыла.

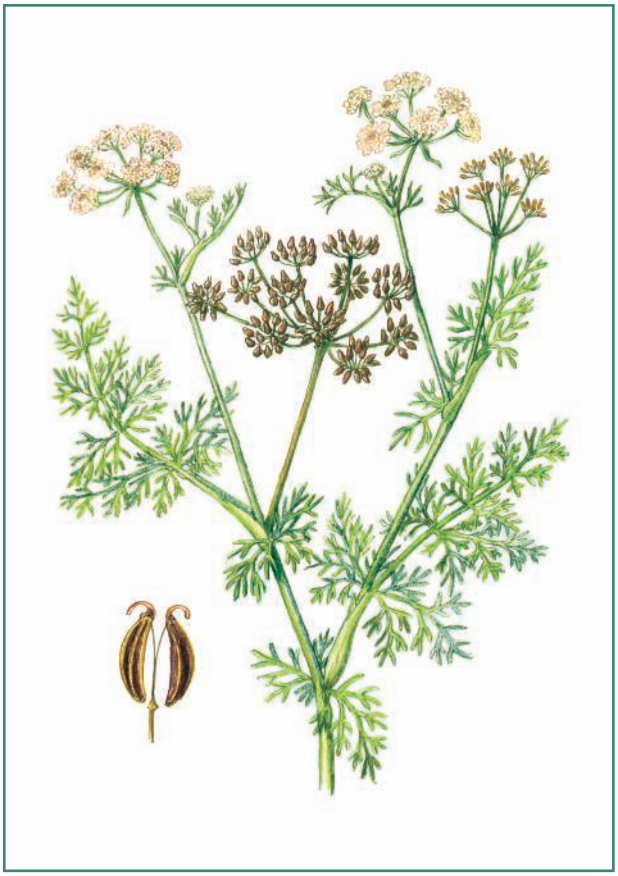
Богородицына травка — один из лучших медоносов. Нектар, выделяемый сотней цветков чабреца, содержит от 2,5 до 15 мг сахара. Медовая продуктивность растения от 40 до 180 кг с 1 гектара. Пчелы собирают с него необыкновенно душистый светлый мед.

Известны и другие виды этого рода: тимьян Маршалла, тимьяны обыкновенный и диморфный — их применение такое же, как и тимьяна ползучего.

**Настой травы.** 2 столовых ложки сырья на 500 мл кипятка, настаивают 2 ч. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Настой травы** (наружное). 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Для полосканий.

## ТМИН ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ (*Carum carvi*), семейство сельдерейных (*Apiaceae*), или зонтичных (*Umbelliferae*)



Тмин обыкновенный (Carum carvi)

Широко известное пряно-пищевое и лекарственное растение. Двулетник, реже многолетник, высотой 40—80, иногде до 100 см. Корень мощный, веретенообразный. Стебель гладкий, полый, ветвящийся, образует много побегов, заканчивающихся соцветиями. На первом году жизни образует листовую розетку из дважды- и трижды-перистых листьев, а на второй — цветоносные стебли. Нижние листья на стеблях длинночерешковые, верхние — сидячие. Цветки мелкие, правильные, обоеполые, цветут в июне—июле. Плод — двусемянка, созревает в августе и распадается на два коричнево-серых полуплодика.

Как пищевое и лекарственное растение тмин употребляли еще в VIII веке до н. э. в Малой Азии, оттуда он пришел в Средние века в Европу и широко распространился, местами одичал и теперь встречается по сухим лугам и разреженным лесам в Европейской части России и Сибири.

Для лекарственных целей используют плоды тмина, собирая их после побурения зонтиков, которые связывают в пучки, досушивают, а затем обмолачивают. После обмолачивания плоды (семена) провеивают от мусора. Сырье годно в течение 3 лет. Плоды тмина продают в специализированных аптеках.

Плоды содержат до 8% эфирного масла, жирное масло (свыше 20%), белки (до 23%), флавоноиды, смолистые и дубильные вещества, минеральные соли.

Настои плодов используют как ветрогонное средство при метеоризме, они улучшают перистальтику кишечника. Обладают бактерицидными, спазмолитическими, обезболивающими, отхаркивающими и желчегонными свойства-

ми. Настой семян улучшает пищеварение, возбуждает аппетит и способствует лучшему отделению молока у кормящих матерей. Плоды тмина включают в состав многих ветрогонных, желудочных и успокоительных чаев.

Как пряное растение плоды тмина добавляют в мясные блюда, особенно часто в жаркое из свинины и баранины. Применяют семена и в хлебопекарной промышленности для ароматизации хлеба, добавляют в соления и квашеную капусту. Корневища в измельченном виде используют для ароматизации супов и бульонов, а молодые листья хороши для витаминных салатов.

**Настой плодов (семян).** 20 г измельченных семян на 200 мл кипятка. Настаивают 20—30 мин. Пьют по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день до еды. Как ветрогонное принимают после еды.

**Тминное масло** (аптечный препарат). По 1—2 капле на кусочек сахара трижды в день при коликоподобных болях в кишечнике у детей. Для грудных детей используют для тех же целей тминную воду (есть в продаже в аптеках).

## ТОЛОКНЯ́НКА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ, *медвежье ушко*, *медвежий виноград* (*Arctostaphylos uva-ursi*), семейство вересковых (*Ericaceae*)

Часто при сборе брусники нет-нет да и положишь ягоду в рот. И вдруг... что такое? Вместо сочной ягоды на зуб попадает что-то мучнистое, неприятное на вкус да еще с большой косточкой. Не надо удивляться. Это толокнянка обыкновенная, ласково прозванная в народе медвежьим ушком, вероятно, за ее округлые, чрезвычайно схожие с брусникой листья. Места обитания брусники и толокнянки обычно совпадают, однако медвежье ушко встречается не столь обильно.

Толокнянка обыкновенная — вечнозеленый распростертый кустарничек, длиной 25—120 см. Стебли лежачие, сильно разветвленные. Листья очередные, удлиненно-обратнояйцевидные, кожистые, как у брусники, однако на обратной стороне их нет точечных желёзок. Цветки обоеполые, правильные, белые или бледно-розовые, в поникающих кистях, цветут в мае—июне. Плод — ягодоподобная красная мучнистая костянка, созревает в июле—августе. Распространена толокнянка на севере Европейской части России, в Западной и Восточной (реже) Сибири, на Дальнем Востоке, обычно в беломошных борах, на песчаных почвах. На Крайнем Севере заходит в лишайниковую тундру.

Широко известны лекарственные свойства растения, которое применяют и в научной, и в народной медицине.

Для лечебных целей используют листья толокнянки, срезаемые во время цветения. После сушки (под навесом или в хорошо проветриваемом помещении) листья обдергивают с веточек и хранят в сухом, вентилируемом помещении. Срок годности сырья — 5 лет. Сырье есть в продаже в специализированных аптеках.

Растение содержит гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты, флавоноиды, смолы, следы эфирного масла, минеральные соли и другие соединения.

Листья толокнянки используют как антисептическое и мочегонное средство, особенно при инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей.

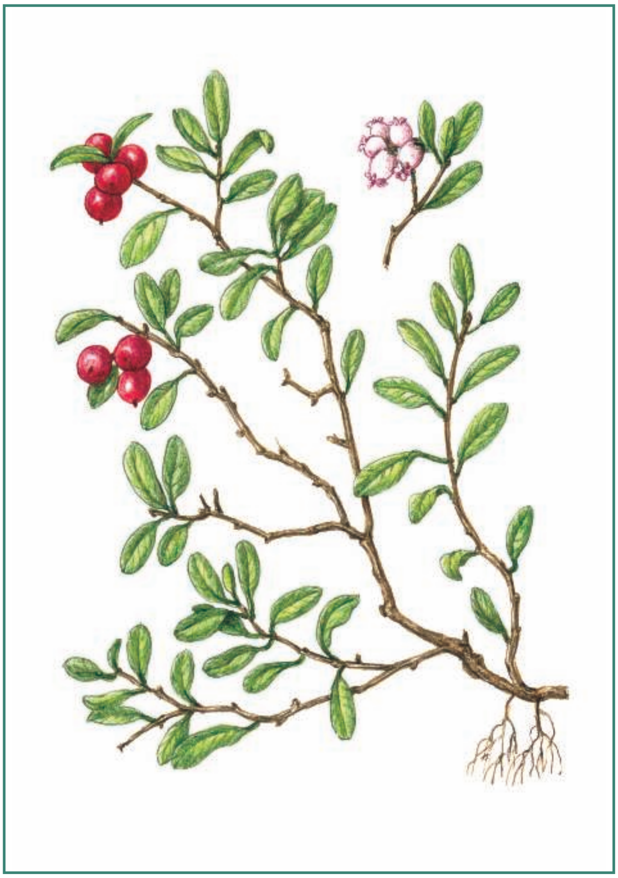
В народной медицине настои и отвары травы толокнянки употребляют при гематурии (кровавой моче), задержке мочеиспускания, ночном недержании мочи, малярии, туберкулезе легких, поносе, атонии кишечника и сахарном диабете. Толокнянку часто включают в состав мочегонных чаев и сборов. Наружно настои и отвары растения применяют для заживления ран и язв.

В голодные годы в странах Скандинавии плоды толокнянки размалывали в муку и добавляли к зерновой муке при хлебопечении.

**Настой листьев.** 1 столовую ложку сырья заливают 400 мл кипяченой воды (комнатной температуры), настаивают 6—8 ч, процеживают. Пьют по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день.

**Настой листьев.** 1 столовую ложку сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают 15—20 мин., пьют по 1/2—1/3 стакана 3—4 раза в день через 30—40 мин. после еды.

**Настой или отвар листьев** (наружное). Готовят по предыдущей прописи. Используют для обмываний, примочек и компрессов.

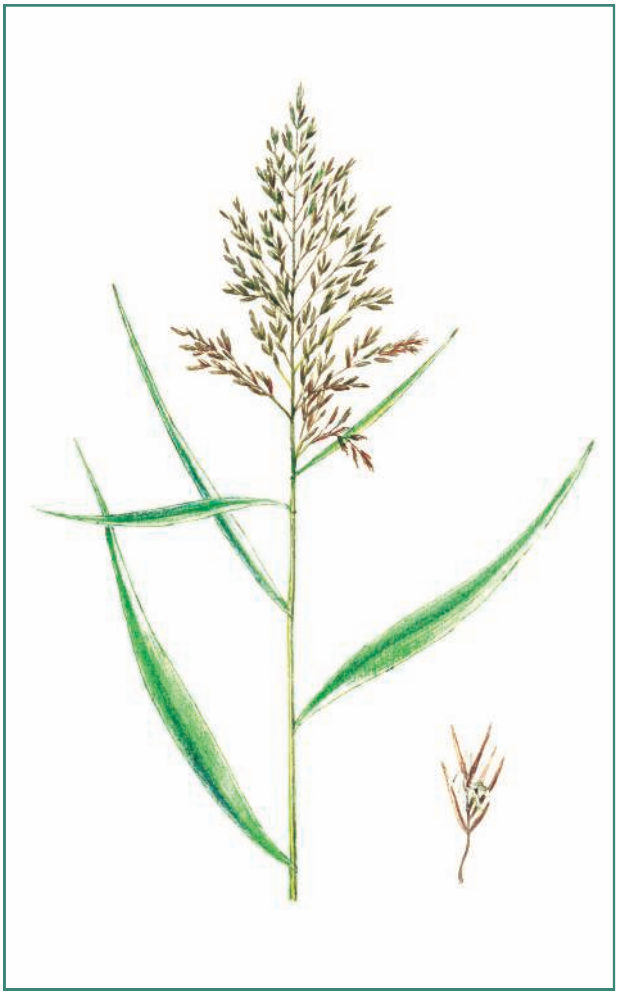


Толокнянка обыкновенная (Arctostaphylos uva-ursi)

## ТРОСТНИ́К ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ, *тростник южный* (*Phragmites australis*, синоним — *P. communis*), семейство мятликовых (*Poaceae*), или злаковых (*Gramineae*)

В этом очерке речь пойдет о растении, которое не имеет лекарственных свойств, но тем не менее широко известно. Человек применяет его для различных целей уже давно.

Тростник обыкновенный, или южный — корневищный многолетник, достигающий высоты 6 (обычно 3,5—4) м. Стебель растения прямой, крепкий, увенчанный метельчатым соцветием из многоцветковых колосков. Листья расположены по всему стеблю, серовато-зеленые, жесткие, линейно-ланцетные, заостренные. Соцветие длиной до 40, а шириной — до 5—12 см. Цветет в зависимости от места обитания в конце июня — июле. Размножается преимущественно вегетативно, корневищами. Растение распространено по всему миру, кроме Арктики и Антарктики, по берегам озер, рек, болотам, на мелководье и заливных лугах; переносит засоление почв, встречается на солончаках.



Тростник обыкновенный (Phragmites australis)

Прежде всего тростник интересен как пищевое растение. Его молодые, непозеленевшие побеги богаты сахаром, поэтому их используют в пищу в сыром виде, готовят из них пюре, добавляют в салаты, варят супы, тушат с мясом. Наиболее ценно для пищевого применения длинное мясистое корневище тростника, содержащее крахмал (свыше 50%), углеводы (до 15%) и клетчатку (до 32%). Наибольшее количество этих веществ корневище содержит поздней осенью и ранней весной. Корневища едят сырыми, пекут, жарят; на вкус они нежные и сладковатые.

В голодные годы и периоды длительных неурожаев корневища выкапывали, сушили, размалывали в муку, которую в большом количестве добавляли к пшеничной и ржаной (до 90% по массе). Однако длительное употребление такого хлеба (видимо, вследствие высокого содержания клетчатки в тростниковой муке) вызывало нежелательные последствия: опухание животов, ощущение тяжести и боль. Способ отделения крахмала от грубой клетчатки пока не разработан. Поджаренные корневища используют как суррогат кофе.

Тростник применяют в сельском хозяйстве как кормовое растение. В сыром виде он грубоват, но после силосования его охотно поедает скот.

В безлесных местностях тростник используют как строительный материал и топливо. В некоторых странах это растение, содержащее до 45% чистой целлюлозы, применяют как сырье в бумажной промышленности.

## ТЫСЯЧЕЛИ́СТНИК ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ, *деревий*, *порезник* (*Achillea millefolium*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Тысячелистник известен человеку с давних пор. Родовое название растения связывают даже с именем греческого героя Ахилла, который лечил тысячелистником раны своих сподвижников.

Растение почему-то всегда привлекает внимание детей: хотят сорвать «цветочек», да не тут-то было — стебель слишком прочный. Растертые листья растения пахнут довольно приятно.

Тысячелистник — травянистый многолетник, с ползучим, шнуровидным корневищем. Стебель растения обычно высотой 40—60, реже до 100 см, опушенный, деревянистый около основания. Листья двоякоперисторассеченные. Цветки белые, иногда розоватые, ароматные, собраны в мелкие корзинки, образующие щитковидные соцветия, цветут с июня по сентябрь. Растет по всей территории России, кроме Крайнего Севера, северо-восточных и пустынных районов, обычно на лугах, а также по окраинам полей и обочинам дорог, часто встречается на садовых участках.

В научной медицине используют траву и цветки растения, которые заготавливают с момента начала до середины цветения. Срезают верхушки стеблей с цветками длиной не более 15 см, а с загрубевшей части стеблей об-

Тысячелистник обыкновенный (Achillea millefolium)

рывают только листья. Если отдельно заготавливают цветки, то срезают только щитковидные соцветия с коротким участком цветоносов. Сушат сырье под навесом на открытом воздухе, расстелив его тонким слоем и время от времени переворачивая. Срок годности сырья — 5 лет. Трава тысячелистника есть в продаже в аптеках, она содержит биологически активные вещества, в том числе и витамины.

Настои растения обладают общеукрепляющим, противоспазматическим, кровоостанавливающим и болеутоляющим действием. Помогают они при желудочно-кишечных заболеваниях, особенно при язвенной болезни, улучшают обмен веществ. Действующие вещества тысячелистника нормализуют и увеличивают свертываемость крови. Растение входит во многие лекарственные сборы, аппетитные и желудочные чаи.

В народной медицине тысячелистник чаще применяют для заживления ран и при кровотечениях, а также при ревматизме, истощении и туберкулезе легких. Настои травы тысячелистника увеличивают отделение молока у кормящих матерей.

В небольшом количестве листья растения включают в салаты с лечебно-профилактическими целями. Следует, однако, помнить, что чрезмерно увлекаться употреблением тысячелистника в пищу не надо, поскольку это может вызвать обмороки и кожные высыпания.

Растение используют как пищевой краситель в кондитерском производстве.

**Будущим матерям тысячелистник противопоказан**.

**Настой травы.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка, настаивают 15—20 мин., пьют теплым по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день при гастритах, язвенной болезни и как кровоостанавливающее средство.

**Настойка травы.** 4 столовых ложки сырья на 100 мл водки, настаивают 7 сут. Пьют по 20 капель 3 раза в день перед едой при дисменореи, стенокардии, кишечных коликах.

**Настой травы** (наружное). 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 1 ч. Для обмываний, примочек и компрессов.

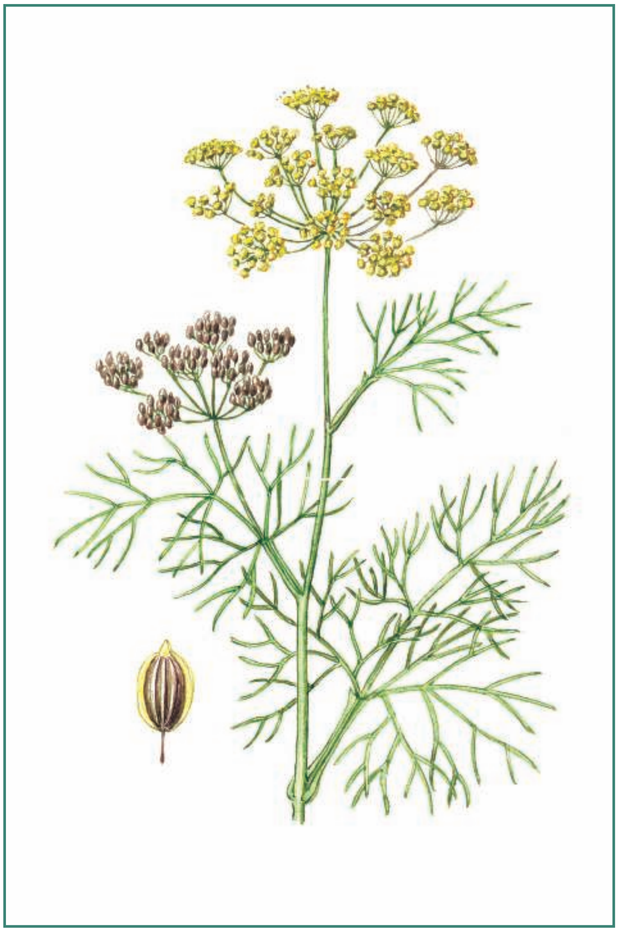
## УКРО́П ДУШИ́СТЫЙ, *укроп пахучий* (*Anethum graveolens*), семейство сельдерейных (*Apiaceae*), или зонтичных (*Umbelliferae*)

Укроп — широко известное пряно-вкусовое растение. Родом он, как и многие полезные пряные травы, из Средиземноморья. Растение знали уже в Древнем Египте, откуда древние греки и римляне завезли его гораздо севернее — в Альпы. Карл Великий, испытав замечательные пищевые и лекарственные свойства укропа, повелел разводить его повсеместно. Было это в IX веке. С тех пор укроп пересек океан, появился в Америке, проник во все уголки Евразийского континента, где стал важной сельскохозяйственной и лекарственной культурой.

Это однолетнее травянистое растение, покрытое сизоватым налетом, с прямостоячим стеблем высотой 40—100 см. Листья укропа очередные, дважды- иди трижды-перистораздельные, с линейными нитевидными концами. Нижние листья черешковые, верхние — сидячие. Цветки мелкие, обоеполые, желтые, собраны в сложные зонтичные соцветия. Цветет укроп с июня по август. Плод — коричневая двусемянка, состоящая из двух полуплодиков. Обычно укроп разводят на огородах, но иногда он дичает (в средней полосе России — редко) и растет как сорняк.

Целебны плоды и свежие листья растения. Плоды собирают в то время, когда половина из них созреет (созревание неодновременное). Растения срезают или выдергивают, связывают в снопики и развешивают в помещении с хорошей вентиляцией. После дозревания и высыхания укроп обмолачивают. При необходимости плоды досушивают. Сохраняют их в хорошо закрытых банках, в этом случае они пригодны для использования в течение 2 лет. Готовые плоды продают в специализированных аптеках. Молодые листья используют в свежем виде.

Укропные плоды содержат эфирное масло (2—4%), флавоноиды, каротин (провитамин А), до 20% жирного



Укроп душистый (Anethum graveolens)

масла. В листьях обнаружены эфирное масло (до 1,5%), флавоноиды, витамин С (до 135 мг%), каротин (до 12 мг%), витамины $B_6$ (фолиевая кислота), РР (никотиновая кислота), $B_5$ (пантотеновая кислота), микро- и макроэлементы.

В научной медицине настой плодов укропа используют как отхаркивающее и ветрогонное средство. Народные целители применяют настой или порошок плодов для профилактики приступов стенокардии, лечения гипертонической болезни I и II степеней, хронической коронарной недостаточности и бессонницы. Хорошо действует настой при спастических явлениях в мышцах брюшной полости, аллергических и зудящих дерматитах, геморрое. Используют эту лекарственную форму как мочегонное, легкое слабительное и лактогенное (молокогонное) средство. Настой плодов и свежая зелень укропа возбуждают и улучшают аппетит, способствуют пищеварению, успокаивают кишечные колики. Плоды растения входят в состав различных лекарственных чаев и сборов. Свежие листья укропа применяют также при анемии и стенокардии. Наружно настой плодов рекомендуют для примочек при глазных болезнях и гнойничковых заболеваниях кожи.

Все надземные части растения обладают приятным ароматом, но особенно нежны и вкусны молодые листья. В нашинкованном виде их добавляют в супы, молочные блюда, в том числе в творог и масло; заправляют ими салаты. Укроп — великолепная ароматическая приправа к овощным блюдам, например вареным картофелю и фасоли. Он придает пикантность мясу и отварной рыбе. Поскольку аромат укропа весьма сильный, его обычно не комбинируют с другими специями. Грубые сухие стебли укропа и зонтики кладут зимой в бульоны, тушеное мясо, а при осенних заготовках — в соления, маринады и квашения.

Укроп консервируют, перемешивая нарезанную зелень с солью, а иногда с уксусом; сушат, но при этом необходимо, чтобы сушка шла при температуре не выше 25—30 °С, иначе укроп теряет летучие эфирные масла, а следовательно, и аромат.

Эфирное масло, выделяемое из семян, используют в парфюмерной и кондитерской промышленности.

**Настой плодов.** 1 чайная ложка измельченного сырья на 300 мл кипятка, настаивают 1 ч. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

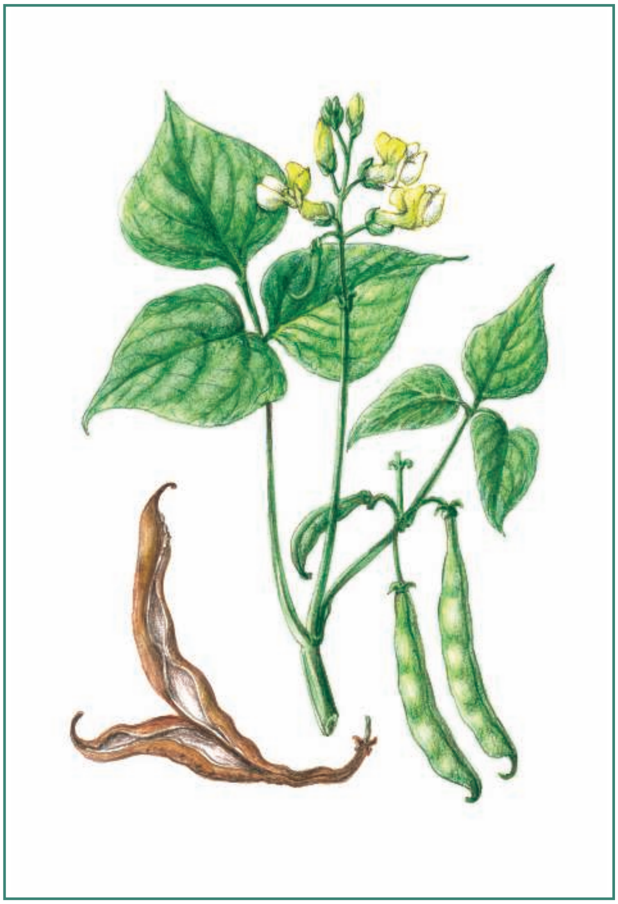
**Порошок плодов.** Плоды растирают в фарфоровой ступке и принимают по 1 г 3 раза в день, запивая водой.

## ФАСО́ЛЬ ОБЫКНОВЕ́ННАЯ (*Phaseolus vulgaris*), семейство бобовых (*Fabaceae*)

Замечательный подарок — фасоль — сделал Новый Свет Старому. В числе прочих заморских диковин семена фасоли в Европу доставил Христофор Колумб по возвращении из только что открытой Америки. Фасоль — настолько древняя центрально- и южноамериканская культура, что ее дикорастущие предки неизвестны. На родине она была одним из главных возделываемых пищевых растений в Перу, Мексике и других странах. Теперь ее выращивают очень широко, но чаще в районах с теплым и влажным климатом. Прижилась она и в России, главным образом в южной части, но иногда вызревает и в средней полосе.

Фасоль обыкновенная — однолетнее травянистое растение. Стебель у нее мощный, прямостоячий, слабо разветвленный, высотой до 1 м. Есть и вьющиеся формы, для которых необходима опора. Листья фасоли крупные, тройчатые. Цветки неправильные, крупные, различной окраски: от белой до ярко-красной. Цветут в июле—сентябре. Плод — боб, причем цвет его варьирует у разных сортов и форм от белого до черно-фиолетового.

Зрелые бобы растения содержат 24—27% белка, до 50% углеводов, 2% жира, около 20% растворимого кристаллического белка из группы глобулинов — фазеолина, холестерин, лецитин, фермент протеазу, органические и минеральные кислоты, соли фосфора, калия, аскорбиновую кислоту (витамин С), витамины группы В и другие соединения. Зеленая стручковая фасоль богата витаминами С и В, провитамином А (каротином). В состав белков фасоли входят незаменимые аминокислоты: аргинин, лизин, метионин, тирозин, триптофан. По питательной ценности фасоль близка к мясу, человеческий организм ее легко усваивает. Бобы употребляют в пищу в отваренном



Фасоль обыкновенная (Phaseolus vulgaris)

виде — в супах и других блюдах, используют как гарнир, делают из них пюре (обычно с добавлением зелени). Фасоль способствует выделению желудочного сока и чрезвычайно полезна как диетический продукт для больных гипоацидным (с пониженной кислотностью) гастритом.

Для лечебных целей используют сухие створки стручков растения после его полного созревания. Применяют их только в народной медицине.

Створки богаты незаменимыми аминокислотами, но кроме них содержат гемицеллюлозу (45—50%), микро- и макроэлементы — кремний, медь, кобальт и никель.

Препараты из створок фасоли обладают мочегонными, антибиотическими, противодерматозными и гипогликемическими (снижающими содержание сахара в крови) свойствами. Отвары створок, иногда в сочетании с другими лекарственными травами, используют для лечения гипертонической болезни, ревматизма, хронических дерматозов, воспаления почек и мочевого пузыря, неосложненных форм сахарного диабета и отеков, связанных с почечной и сердечной недостаточностью. Пюре из отваренных бобов полезно при атеросклерозе и нарушениях сердечного ритма.

Фасоль — хороший медонос, но, к сожалению, мало доступный для пчел (хоботок короткий!). Зато шмели вовсю стараются на цветках растения. Пчелам достается остаток нектара, но только после того, как шмели продырявят цветок. Несмотря на это фасоль обеспечивает поддерживающий медосбор.

**Отвар створок.** 20 г сухих створок стручков фасоли измельчают и кипятят в 1 л воды на медленном огне, упаривая объем жидкости до половины, процеживают. Полученный отвар после охлаждения пьют в течение дня мелкими глотками. При сахарном диабете.

## ФЕНХЕ́ЛЬ ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ, *сладкий укроп, аптечный укроп* (*Foeniculum vulgare*), семейство сельдерейных (*Apiaceae*), или зонтичных (*Umbelliferae*)

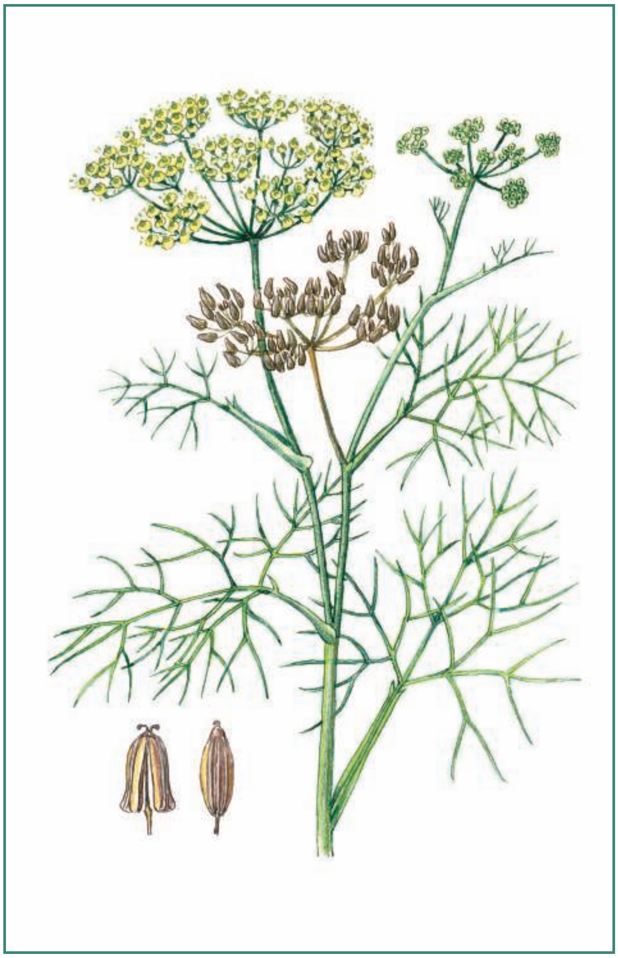
Иногда это растение с укропным запахом можно купить на рынках вместо укропа. Правда, возникают сомнения: листья чуть погрубее, да и запах не совсем укропный, а слегка напоминает анисовый.

Это фенхель обыкновенный, обычно двулетнее, голое, сизое растение. Стебель у него прямостоячий, высотой до 200 см, округлый, тонкоребристый. Листья влагалищные, нижние — черешковые, многократно перисто-рассеченные на узколинейные доли, подобно укропным. Верхние листья почти сидячие. Цветки правильные, желтые, обоеполые, пятилепестковые, собраны в сложные зонтики, находящиеся на верхушке стебля и ветвей. Цветут в июле—августе. Плод — двусемянка, созревает в сентябре. Фенхель — уроженец Средиземноморья и Западной Азии, теплолюбив. В России его культивируют в Краснодарском крае, поскольку севернее он вызревает плохо. Ценное лекарственное, эфирно-масличное и пряно-вкусовое растение.

Для лекарственных целей заготавливают плоды фенхеля. Надземную часть скашивают в стадии неполного созревания (растение имеет зеленовато-бурый цвет, а зонтики — серо-пепельный), досушивают в снопиках, обмолачивают и очищают от мусора. Сырье хранят в прохладном сухом помещении в течение 3 лет. Плоды фенхеля, вырабатываемое из них масло и «укропная вода» есть в продаже в специализированных аптеках.

В плодах обнаружены эфирное масло (4—6%), в состав которого входит до 60% анетола, 10—12% фенхона, пинен, камфен, анисовый альдегид и другие соединения. Кроме эфирного масла плоды содержат белковые вещества, жирное масло (до 18%), кумарин умбеллиферон, флавоноиды и другие вещества.

Препараты фенхеля обладают спазмолитическим и ветрогонным действием, повышают секреторную активность пищеварительных желез, способствуя пищеварению; действуют как слабое мочегонное и отхаркивающее средство. Обычно препараты фенхеля прописывают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся спазмами, метеоризмом, болями в кишечнике (спастические колиты и кишечная колика). Особенно эффективна «укропная вода» для детей. Применяют фенхель также при желчно- и почечнокаменной болезнях, бронхитах и коклюше,



Фенхель обыкновенный (Foeniculum vulgare)

скудных менструациях и половом инфантилизме. Внутреннее употребление настоя плодов в сочетании с наружными обмываниями полезно при микозах (грибковых поражениях кожи). Плоды растения входят в состав многих ветрогонных, слабительных чаев и успокоительных сборов.

Листья фенхеля добавляют в свежем виде в салаты, рыбные и мясные блюда при тушении. Семена кладут в пряные супы и маринады, различные соления. Фенхелевый соус хорош к холодной рыбе. Наиболее широко это растение применяют во французской и итальянской кухнях.

**Настой плодов.** 2 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Настаивают до охлаждения, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3—4 раза в день перед едой.

**Фенхелевое масло.** 2—3 капли детям, 5—10 капель взрослым на кусочек сахара. При кашле.

**«Укропная вода».** По 1 чайной ложке детям и 1 столовой ложке взрослым 3—6 раз в день. Ветрогонное.

**Настой плодов.** Готовят, как настой для внутреннего употребления. Обмывают пораженные участки тела при микозах 2 раза в день.

## ФИА́ЛКА ТРЕХЦВЕ́ТНАЯ, *анютины глазки (Viola tricolor)*, семейство фиалковых (*Violaceae*)

Анютины глазки знает каждый — нежная, неодинаковая окраска лепестков у цветков этого растения еще в начале прошлого века привлекла внимание любителей-селекционеров. Так дикорастущая фиалка стала родоначальницей великого множества форм садовых анютиных глазок.

В дикорастущем состоянии фиалка трехцветная — однолетник, реже двулетнее растение, высотой 10—30 см. Стебель у нее ветвящийся, внутри полый. Листья простые, очередные, по краю городчатые. Нижние листья — на длинных черешках, округло-сердцевидные. Цветки одиночные, неправильные; лепестки разноцветные, верхние — фиолетовые, различных оттенков, нижние — желтые или белые, с темными черточками. Цветет растение с конца апреля до осени. Распространено по лугам, полям и огородам (как сорное) Европейской части России и за ее пределами, как правило, в лесной зоне.

Фиалка трехцветная (Viola tricolor)

Собирают надземную часть растения в период цветения, срезая ее ножом или серпом, затем раскладывают тонким слоем под навесом или в хорошо проветриваемом помещении и сушат, время от времени перемешивая сырье. Хранят его в течение 1,5 лет. Трава фиалки есть в продаже в аптеках.

Трава трехцветной фиалки содержит флавоноиды, гликозиды, урсоловую кислоту, слизистые и дубильные вещества, витамин С и эфирное масло, в состав которого входит метиловый эфир салициловой кислоты.

Лекарственные свойства фиалки трехцветной имеют широкий диапазон действия. Настои растения обладают противовоспалительными, антисептическими, бронхолитическими, мочегонными, желчегонными и спазмолитическими свойствами. Их назначают при простудных заболеваниях, бронхитах, бронхопневмонии, коклюше, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, подагре и ревматических болях. Широко используют настои фиалки в дерматологии благодаря антимикробным и противозудным свойствам.

Травка помогает при плохо заживающих ранах, трофических язвах, фурункулах и высыпаниях на коже вследствие авитаминоза. Сок и настои растения используют для лечения экземы и псориаза. В гинекологии траву фиалки назначают для сокращения матки в послеродовом периоде. Растение входит в состав различных лекарственных сборов и чаев. Обычно препараты фиалки трехцветной не вызывают побочных явлений, однако их **сильная передозировка может спровоцировать понос и рвоту**.

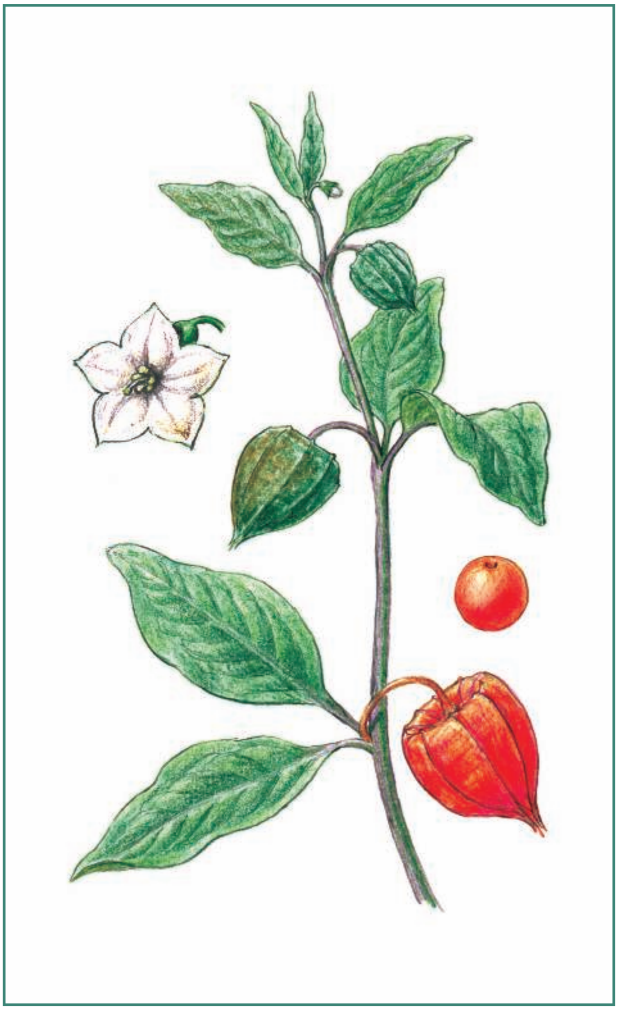
**Настой травы.** 2 столовых ложки на 400 мл кипятка. Настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день до еды.

**Сок растения** (наружное). Смазывание кожных покровов свежим соком при экземах и псориазе.

## ФИЗА́ЛИС ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ (*Physalis alkekengi*), семейство пасленовых (*Solanaceae*)

Все чаще и чаще на садовых участках осенью горят «фонарики» физалиса. Особенно они красивы среди слегка пожухлой зелени. Естественные места обитания растения — юг России, Украина и Молдова; в средней полосе нашей страны физалис известен только в культуре. В теплые годы он хорошо вызревает.

Физалис — травянистый многолетник высотой 20—100 см. Стебель растения прямостоячий или угловато-изогнутый. Листья обычно попарно сближенные, яйцевидные или продолговато-яйцевидные, заостренные, цельнокрайние или неясно зубчатые. Все растение опушено рассеянными оттопыренными волосками. Цветки белые, диаметром около 20 мм, с пятью короткими лопастями. В дальнейшем чашечка цветка разрастается, становится огненно-оранжевой и заключает в себе плод — оранжево-красную ягоду. Цветет физалис в июне—июле, плоды созревают в августе. На родине обитает в кустарниковых зарослях, светлых лесах, по сорным местам. В культуре — в садах и огородах. Пищевое, лекарственное и декоративное растение.



Физалис обыкновенный (Physalis alkekengi)

С лечебными целями используют зрелые плоды физалиса в свежем или сушеном виде. Предварительно их освобождают от чашечки. Сырье сушат на солнце, а при неблагоприятных погодных условиях — на проветриваемых чердаках. Хранят в хорошо закрытых банках. Применяют только в народной медицине.

Плоды физалиса чрезвычайно богаты и разнообразны по химическому составу: в них входят органические кислоты (лимонная, яблочная, винная, янтарная, кофейная, феруловая и синаповая), красители, кверцетин, дубильные вещества, каротиноиды, витамин С (46 мг%), горькое вещество физалин, пектины, слизь, сахара и жирное масло (в семенах). Разросшиеся красные чашечки содержат стероиды.

Несмотря на то что физалис не используют в научной медицине, было проведено его фармакологическое изучение, в ходе которого установлено, что плоды обладают мочегонным свойством, а настой разросшихся чашечек на масле активизирует эпителизацию (заживление) тканей.

В народной медицине плоды физалиса известны мочегонным, противовоспалительным и успокоительным действием. Свежие плоды, сок и настой плодов употребляют при почечнокаменной болезни, гнойной моче, подагре, суставном ревматизме и одном из проявлений деформирующего артроза — пяточных «шпорах». Полезны плоды при заболеваниях печени, сопровождающихся желтухой и водянкой, болях в желудке и кишечнике, а также при геморрое и в случае перемежающейся лихорадки. Есть указания на то, что настой плодов помогает при кровоизлияниях.

Эссенцию из свежих плодов используют в гомеопатии.

Плоды физалиса употребляют в пищу в соленом и маринованном виде, готовят их так же, как и соленые или маринованные незрелые помидоры, но вкус у физалиса нежнее и пикантнее.

**Настой (или отвар) сушеных плодов.** 2 столовых ложки сырья на 500 мл кипятка, варят 5 мин. или заливают крутым кипятком и настаивают до охлаждения. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Свежие плоды** употребляют ежедневно по 10—15 штук.

**Сок плодов.** Пьют ежедневно по 20 г.

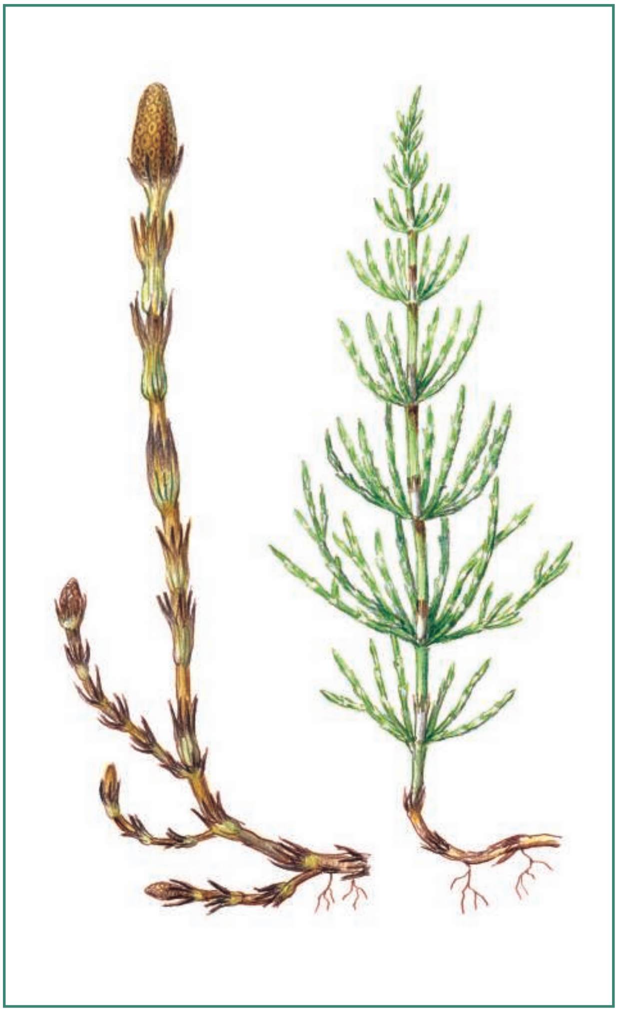
## ХВОЩ ПОЛЕВО́Й, *хвощ обыкновенный* (*Equisetum arvensis*), семейство хвощовых (*Equisetaceae*)

Сразу после стаивания снега на пойменных лугах, пашнях, пустырях, огородах можно увидеть странное растение, состоящее из членистых стебельков, на верхушке которых находится овальная шишечка — спороносный колосок. Это спороносные побеги хвоща полевого. После спороношения стебельки отмирают, а на смену им вырастают вегетативные побеги зеленого цвета, также членистые, но напоминающие миниатюрную елочку. Высота растения 15—40 см. Встречается этот вид хвоща по всей территории России, кроме пустынной зоны; на лугах, в лесах различного типа, а как чрезвычайно трудноискоренимый сорняк — в огородах.

В медицине применяют надземную часть растения. Трава содержит до 25% кремниевой кислоты, флавоноиды, следы алкалоидов, дубильные, смолистые и горькие вещества, органические кислоты, витамин С (до 190 мг%) и каротин.

Траву хвоща собирают в июне—августе, срывая ее руками или срезая ножом, скашивая косой. После сбора удаляют посторонние растения и сушат сырье в тени на открытом воздухе на бумаге или ткани. Срок годности сырья — 4 года. Брикетированная трава хвоща есть в продаже в специализированных аптеках.

Препараты хвоща полевого обладают разносторонним действием. Их применяют как мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, общеукрепляющее, ранозаживляющее и вяжущее средство. Помогают они при сердечной недостаточности, улучшают водно-солевой обмен. В составе различных сборов хвощ применяют для лечения гипертонической болезни, подагры и заживления



Хвощ полевой (Equisetum arvensis)

ран. Эффективно растение при отеках различного происхождения и экссудативных (мокрых) плевритах.

В народной медицине область применения хвоща та же, кроме того, считают, что трава хвоща помогает при некоторых злокачественных новообразованиях, внутренних и наружных кровотечениях, желчно- и почечнокаменной болезни.

**Не следует применять** настои и отвары хвоща при тяжелых поражениях почек, поскольку они раздражают почечную ткань.

**Отвар травы.** 4 столовых ложки сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 20 мин., отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день через час после еды.

**Настой травы** (наружное). 2 столовых ложки сырья заливают на ночь в термосе двумя стаканами кипятка. Для полосканий, примочек, компрессов и спринцеваний.

## ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ (*Humulus lupulus*), семейство коноплевых (*Cannabaceae*)

Хотя хмель дикорастущее растение, однако исстари введен в культуру и его возделывают на плантациях. Без хмеля не сваришь пиво, да и для нужд медицинской промышленности «шишки» хмеля необходимы в большом количестве.

Хмель обыкновенный — двудомное растение с мясистым корневищем и горизонтальными, укореняющимися в узлах побегами. Стебли хмеля четырехгранные, лиановидные, вьющиеся. При помощи специальных шипиков обычно цепляются за какую-нибудь опору, длина стеблей — до 6 м. Листья растения супротивные, крупные, 3—5-пальчатолопастные, снизу шероховатые, с золотисто-желтыми желёзками. Цветки мелкие, желтовато-зеленые, собраны в соцветия: мужские — в поникающие метелки, а женские — в короткие пазушные колоски. После отцветания женских цветков прицветники в них, сильно разрастаясь, образуют соплодие, так называемую шишку. На внутренней стороне прицветников расположены многочисленные желтые желёзки, осыпающиеся в зрелом и сухом виде и дающие желтый порошок, так называемый лупулин. Цветет хмель в июле—августе; плод — бурый орешек созревает в августе—сентябре. Дикий хмель обитает среди кустарников и в перелесках, широко распространен в России, кроме Севера и Дальнего Востока.

Как лекарственное средство используют хмелевые «шишки». Они содержат смолы, органические кислоты, дубильные вещества, эфирное масло (до 2%), гормоны, кумарины, пигменты и витамины группы B, а также PP и E. Побеги и листья богаты аскорбиновой кислотой (витамином C) (до 190 мг%).

В медицине водные настои зрелых соцветий используют как аппетитное средство, для улучшения пищеварения, при болезнях желчного пузыря и печени. Настой применяют также как успокаивающее (седативное) и мочегонное средство. Масло хмеля, вырабатываемое медицинской промышленностью, входит в состав препаратов, применяемых при неврозах, коронаросклерозе, тахикардии (учащенном сердцебиении) и бессоннице. В частности, оно входит в состав валокордина.

Экстракт «шишек» хмеля — составная часть препаратов, применяемых для лечения заболеваний почек, печени и желчных путей.

Наружно настои «шишек» применяют при лечении дерматитов, перхоти и для укрепления корней волос.

Молодые подземные побеги хмеля ранней весной используют в пищу. По вкусу они напоминают спаржу и цветную капусту. Их обваливают в сухарях и обжаривают в масле. Заквашенные листья пригодны для приготовления зеленых щей.

Лупулин употребляют для изготовления дрожжей в хлебопечении и в пивоваренной промышленности. Цветки растения дают желто-зеленый краситель.

На садовых участках хмель часто используют как декоративное растение — он обвивает стены беседок, стены и изгороди.

Хмель обыкновенный (Humulus lupulus)

**Настой «шишек».** 2 столовых ложки сырья на 0,5 л кипятка, настаивают 2 ч, процеживают и пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

**Настойка «шишек».** Готовят на водке в соотношении 1 : 4. Пьют по 5—7 капель утром и вечером до еды.

## ХРЕН ДЕРЕВЕ́НСКИЙ, *хрен обыкновенный* (*Armoracia rusticana*), семейство капустных (*Brassicaceae*), или крестоцветных (*Cruciferae*)

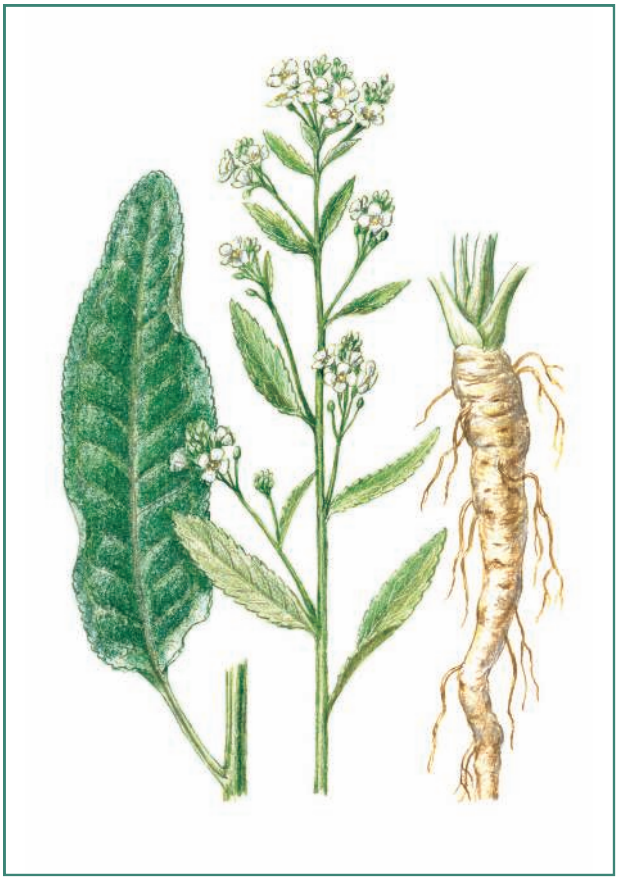
Хрен, как известно, не слаще редьки, но это не мешает ему занимать почетное место в ряду пряно-вкусовых растений. Есть русские национальные блюда, которые без хрена не подашь, например студень.

Происхождение этого растения спорно, но доподлинно известно, что центр его возникновения находится где-то в районе Средиземноморья, а попал он в Западную Европу в период Великого переселения народов. Причем важную роль в его распространении сыграли славянские племена. Теперь хрен обитает по всему миру (как огородная культура), часто дичает и тогда встречается обычно на песчаных почвах вблизи водоемов.

Хрен деревенский — многолетнее травянистое растение с мощным, мясистым корнем. Стебель у него прямостоячий, разветвленный на вершине, высотой до 120 см, полый, бороздчатый. Прикорневые листья крупные, удлиненные или удлиненно-овальные, пильчатые по краю, с сердцевидным основанием. Нижние стеблевые листья перисто-раздельные, верхние — продолговато-ланцетовидные иди линейные, цельнокрайние. Цветки обоеполые, правильные, белые, в многоцветковых кистях, собранных в метельчатое соцветие. Цветет хрен в мае—июне. Плод — удлиненно-овальный, вздутый стручок.

Выведено много сортов культурного хрена; любители выращивают его на садово-огородных участках. Следует учитывать, однако, склонность хрена к быстрому разрастанию, поэтому его размещают обычно по периферии участков.

Не только вкусовыми качествами славен хрен. Это прекрасное и доступное лекарственное растение. Для лечебных целей используют корни хрена, заготавливаемые осенью. Чтобы сохранить от высыхания, их хранят в погребах, в ящиках с влажным песком. Корни растения входят в Фармакопеи многих зарубежных стран, в частности Франции, Швейцарии, Бразилии и некоторых других.



Хрен деревенский (Armoracia rusticana)

Прежде всего хрен — витаминное растение: корни содержат до 250 мг% витамина С, витамины группы В, РР. В состав корней входят также углеводы, в том числе различные сахара и полисахариды, органические кислоты, гликозиды — синигрин и гликонастурцин, флавоноиды, горчичное масло (0,15—0,21%), сапонины, микро- и макроэлементы. Природа постаралась, чтобы в руки человека попало такое полезное растение.

Лечебные свойства хрена обусловлены раздражающим и стимулирующим действием горчичного масла, которое возбуждает аппетит и усиливает секрецию пищеварительных желез. Сок, кашицу и настой из корней растения в медицине назначают при гастрите с недостаточной кислотностью, плохой работе желчевыводящих путей, недостаточной функции и атонии кишечника. Эти простые препараты используют для улучшения мочеотделения, особенно при отеках различного происхождения (за исключением случаев, связанных с почечной недостаточностью). Настоем корней лечат вирусный гепатит, сопровождающийся желтухой.

В народной медицине настой и кашицу из корней применяют для лечения мочекаменной болезни, подагры, ревматизма, малокровия, а также как эффективное противовирусное средство при гриппе. Великолепно действует хрен при цинге. Тертый хрен, завернутый в теплую влажную ткань, прикладывают к телу при простудных заболеваниях (заменитель горчицы). Людям, занятым тяжелым умственным и физическим трудом, полезно принимать настойку корней на пиве или белом виноградном вине. Наружно кашицу из тертого хрена (или его сок) рекомендуют при гнездовой плешивости. Для этого 1—2 раза в день ежедневно натирают облысевшие участки кожи до порозовения. При гнойном отите сок растения закапывают в ухо. Водным раствором сока полощут ротовую полость при ангинах, стоматите и фарингитах. Кашицей хрена растирают тело и суставы при миозитах, радикулитах, артралгии, бронхитах и пневмонии (воспалении легких). Настой корней используют для примочек и компрессов при гнойных ранах, язвочках; обмывают им лицо для удаления пигментных пятен и веснушек. Маски из равного количества кашицы хрена и тертых яблок накладывают на лицо при дряблой и пористой коже.

**Настой корней.** 1 столовая ложка тертого хрена на 400 мл кипятка. Настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

**Настой корней.** 500 г тертого хрена заливают 1 л кипятка. Настаивают сутки в хорошо закрытой посуде, процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды. При вирусном гепатите, осложненном желтухой. Курс лечения — 7 дней.

**Настойка корней.** 1 чайная ложка тертого хрена на 200 мл пива или белого виноградного вина. Пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день.

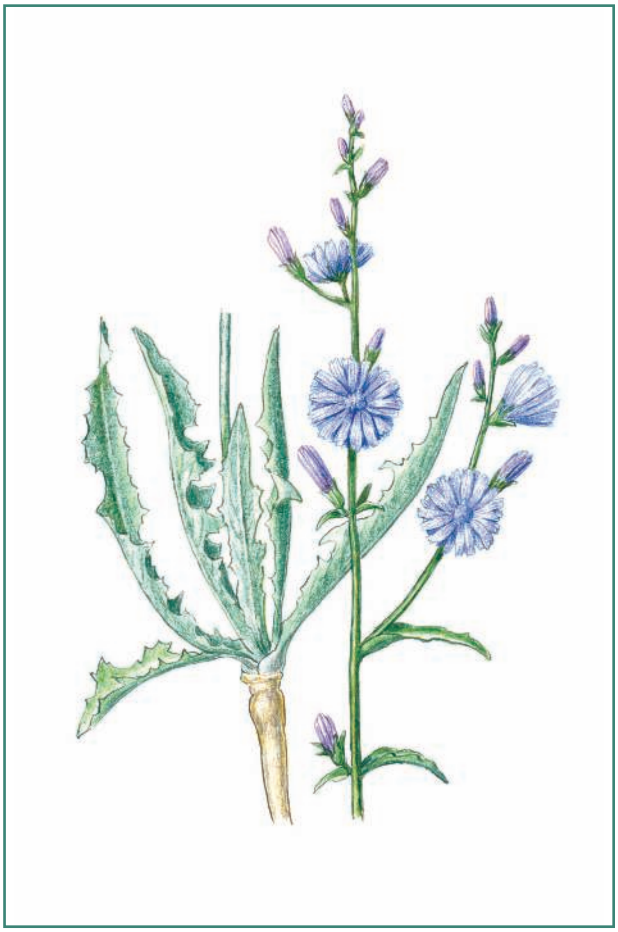
Слишком большие дозы хрена раздражают слизистую оболочку пищеварительного тракта и центральную нервную систему. При гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитах, заболеваниях печени и мочевыводящих путей употребление хрена **противопоказано**.

## ЦИКО́РИЙ ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ (*Cichorium intybus*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Это растение-часы, чутко реагирующее на снижение освещенности. С утра, под ярким солнцем, небесно-голубые корзинки цикория раскрыты полностью, но вот день клонится к вечеру: где же они, эти прекрасные цветки? Как будто исчезли без следа. Даже если нет часов, можно уверенно сказать, что уже около 5 часов вечера. В пасмурные дни цветки всегда закрыты.

Цикорий — травянистый многолетник высотой 15—120 см. Стебель растения прямой, шершавый; листья ланцетные, острозубчатые, стеблеобъемлющие. Цветки крупные, ярко-голубые, цветут с июля до начала сентября. Плод — семянка. Растение широко распространено по лугам, пустырям, около дорог в Европейской части России и в южных районах Сибири. На пашне и огородах — сорное растение.

Корневище цикория содержит сахара, инулин, гликозид интибин и другие соединения; в надземной части растения обнаружены горькие вещества, тритерпены, гликозид (в цветках), витамин С и витамины группы В.



Цикорий обыкновенный (Cichorium intybus)

Заготавливают корни цикория осенью, после увядания надземной части растения, выкапывают их, отряхивают от земли, быстро моют холодной водой. При необходимости крупные корни разрезают вдоль. Сушат на открытом воздухе в тени или в сушилке при температуре не выше 50 °С.

Готовое сырье сохраняют в сухих, проветриваемых помещениях.

В народной медицине используют корневища и цветущие верхушки растений при нарушении минерального обмена, почечно- и желчнокаменной болезнях, ревматизме, подагре и артритах. В составе сборов цикорий применяют для лечения заболеваний пищеварительного тракта, секреторного аппарата (селезенки, поджелудочной железы), а также как средство, возбуждающее аппетит.

**Противопоказаний к применению препаратов цикория нет.**

Высушенные и поджаренные корни растения используют в пищевой промышленности как добавку к натуральному кофе, придающую ему приятную острую горечь. Используют цикорный кофе в чистом виде и в смеси с поджаренными зернами пищевых злаков (ячменя, ржи, овса). Эти напитки не оказывают никакого вредного влияния.

Культурную (листовую) форму цикория (двулетник) возделывают как овощное растение для витаминных салатов. Зелень салатного цикория богата витаминами, инулином и солями калия.

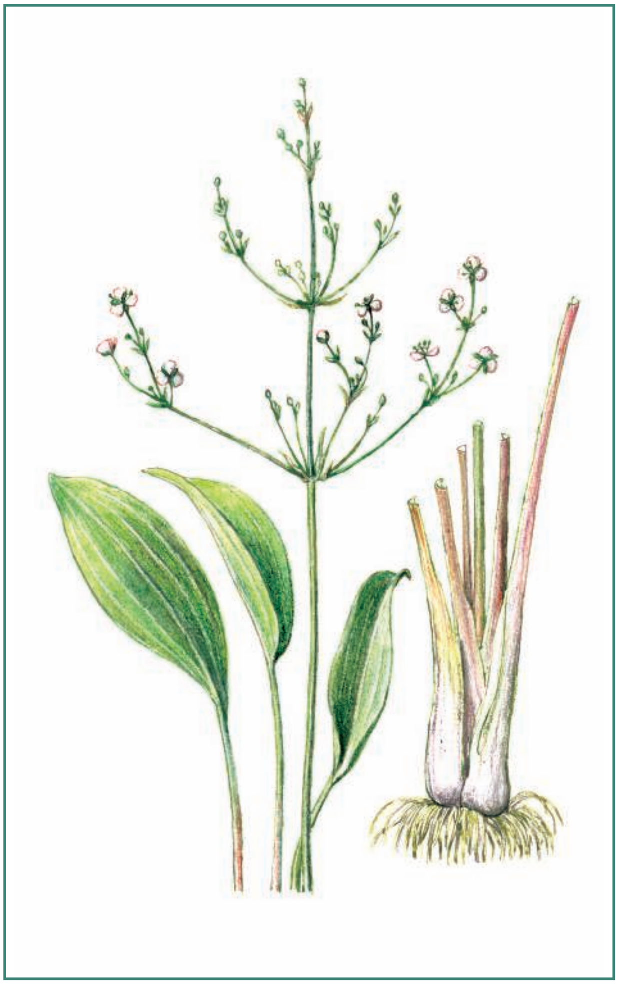
**Отвар травы или корней.** 2 столовых ложки травы или 1 столовую ложку мелкоизмельченных корней отваривают 10 мин. на кипящей водяной бане в 0,5 л воды, процеживают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

## ЧАСТУ́ХА ПОДОРО́ЖНИКОВАЯ, *частуха обыкновенная*, *частуха-подорожник* (*Alisma plantago-aquatica*), семейство частуховых (*Alismataceae*)

Не только частуха, но и некоторые другие растения семейства, названного ее именем, известны как пищевые растения, например стрелолист.

Частуха подорожниковая — травянистый многолетник высотой до 80 см. Корневище растения толстое и короткое. Листья длинночерешковые, образуют прикорневую розетку, суженные или слегка сердцевидные. Листовая пластинка короче черешка, длиной до 15 см и шириной до 7 см, с толстыми продольными жилками. Цветки белые или бледно-розовые, некрупные, собранные в пирамидальное метельчатое соцветие, цветут в июне—августе. Наиболее обычна частуха по сырым и топким местам, берегам рек, прудов и других водоемов, канавам, сырым лугам, в лесной и степной зонах средней полосы России.

У растения съедобны корневища. Они содержат много крахмала, сахара, эфирное масло и смолистые вещества. В южных областях России печеные корневища используют в пищу.



Частуха подорожниковая (Alisma plantago-aquatica)

У Авиценны есть упоминание о том, что частуху использовали для рассасывания нарывов, пили настой корней при болях во внутренних органах и почечнокаменной болезни для раздробления камней, а также при язвах в кишечнике.

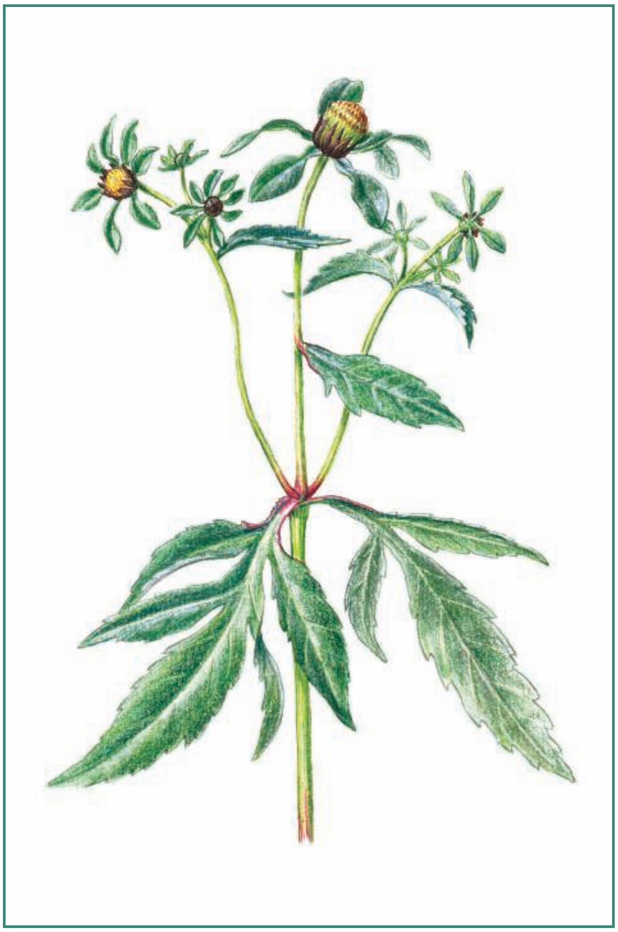
Современная научная и народная медицина частуху как лекарственное средство не применяет.

## ЧЕРЕДА́ ТРЕХРАЗДЕ́ЛЬНАЯ, *золотушная трава* (*Bidens tripartita*), семейство астровых (*Asteraceae*), или сложноцветных (*Compositae*)

Это замечательное травянистое растение — однолетник со стеблем высотой 15—60, редко до 100 см, прямым, супротивно ветвящимся. Обычно стебель голый, редко опушен малочисленными волосками. Листья у череды супротивные, трехраздельные. Цветки желтые, в плоских корзиночных соцветиях, расположенных на концах стеблей одиночно. Плод — семянка с 2—3 зазубренными щетинками. Цветет растение в июле—августе. Череда широко распространена по всей Европейской части России, в Сибири, на юге Дальнего Востока, а за их пределами — в Закавказье и Средней Азии. Обычна по сырым лугам, около водоемов. Распространяется, цепляясь семенами (плодиками) за шерсть животных и одежду человека. На огородах — злостный сорняк.

Для медицинских целей заготавливают траву растения в период бутонизации. Собирают верхнюю часть вместе с бутонами и слегка распустившимися цветками, а также боковые побеги стеблей с листьями на расстоянии не более 15 см от вершины. Сырье сушат в тени на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении, расстелив тонким слоем на бумаге или ткани. Хранят готовое сырье в сухих помещениях. Срок его хранения — 2 года. Брикетированная трава череды есть в продаже в специализированных аптеках.

Надземная часть растения содержит флавоноиды, дубильные вещества, каротин (провитамин А), кумарины, аскорбиновую кислоту (витамин С) (до 70 мг%), эфирное



Череда трехраздельная (Bidens tripartita)

масло, слизи, горечи, микроэлементы и некоторые другие вещества.

Название «золотушная трава» говорит само за себя, очерчивая основную область применения растения. Кроме противозолотушного действия, череда обладает легкими успокоительными, мочегонными, потогонными и желчегонными свойствами. Она улучшает аппетит и пищеварение. Настои травы применяют также при простуде, болезнях печени и желчевыводящих путей, ревматизме и подагре.

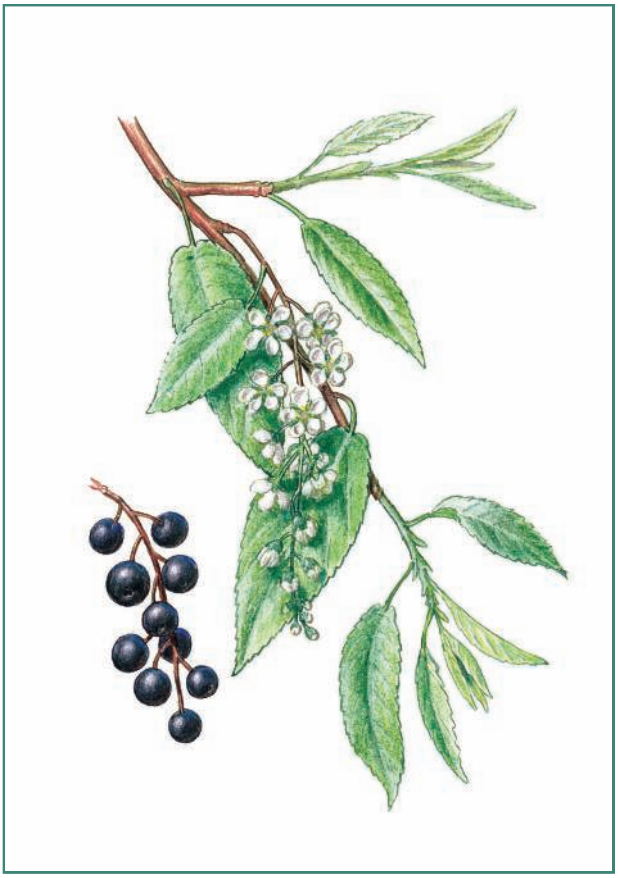
В народной медицине издавна известно противоаллергическое действие череды; помогает она и при различных кожных заболеваниях, например экземах. Наружно в виде ванн, примочек и обмываний траву череды применяют для лечения рахита, мокнущего (экссудативного) диатеза; она способствует также заживлению ссадин, царапин и ран, следовательно, еще и бактерицидна.

Есть сведения о том, что мазь, изготовленная из густого экстракта череды, эффективна при псориазе. Одновременно с применением мази внутрь принимают отвар травы (25—30 г травы на 200 мл кипятка. После 15-минутного нагревания на водяной бане отжимают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема и пьют по 2—3 столовых ложки 3 раза в день).

**Настой травы.** 15 г сырья на 200 мл кипятка. Настаивают полчаса, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

**Отвар травы для ванн.** 20—30 г сырья кипятят 10 мин. в 1 л воды, процеживают и добавляют в ванну.

## ЧЕРЁМУХА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ (*Padus avium*), семейство розовых (*Rosaceae*)



Черемуха обыкновенная (Padus avium)

Широко известна народная примета: в конце апреля — начале мая наступают холода — зацветает черемуха. Это время так и называют — «черемуховые холода». Ароматные, нежные кисти белоснежных цветков воспеты поэтами и художниками. Хороша цветущая черемуха на фоне едва распустившейся зелени!

Обычно это невысокое дерево или кустарник с черно-серой корой. Листья очередные, эллиптические, зубчатые. Цветки мелкие, правильные, белые, в густых поникших кистях. Плод — блестящая черная ягода (костянка) очень терпкого вкуса — «набивает оскомину».

Собирают цветки, листья и кору весной, а плоды — по мере их созревания, в конце июля — августе. Сушат кору, цветки и листья на бумаге или тонкой материи под навесом на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Плоды сушат на солнце или в специальных сушилках. Разностороннее лекарственное действие черемухи обусловлено сложным химическим составом всех ее частей. Цветки, плоды, листья и кора растения содержат флавоноиды, углеводы, спирты, стероидные соединения, различные витамины, дубильные вещества, эфирное масло и альдегиды.

В научной медицине используют плоды черемухи, обладающие вяжущим, противовоспалительным и фитонцидным действием. Настой ягод применяют для лечения различных желудочно-кишечных заболеваний (энтеритов, колитов, дизентерии). Целебны кисели и морсы из ягод черемухи. Настой сушеных ягод помогает при поносах, а свежий сок обладает ранозаживляющими свойствами.

В народной медицине используют кроме плодов еще и цветки, листья и кору растения. Настой коры — прекрасное мочегонное, потогонное и противолихорадочное средство. Настой листьев и цветков применяют наружно в виде примочек и промываний при воспалительных заболеваниях глаз (конъюнктивитах, блефаритах, кератитах).

В местах массового произрастания черемухи местное население начиняет ее ягодами пироги, добавляет черемуховую муку в тесто, очень оригинален по вкусу и кисель из черемуховой муки (перемалывают сушеные ягоды вместе с косточками). Получается прекрасный десерт с миндальным ароматом. Черемуха — ранний медонос. Ее медовая продуктивность 20—35 кг с 1 гектара зарослей. Нектар со 100 цветков содержит около 15 мг сахара, кроме того, пчелы собирают черемуховую пыльцу.

**Настой плодов.** 1 столовую ложку сушеных плодов заваривают в 200 мл кипятка, настаивают и пьют по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды (если настой используют как мочегонное, то пьют по 1 столовой ложке 3—5 раз в день).

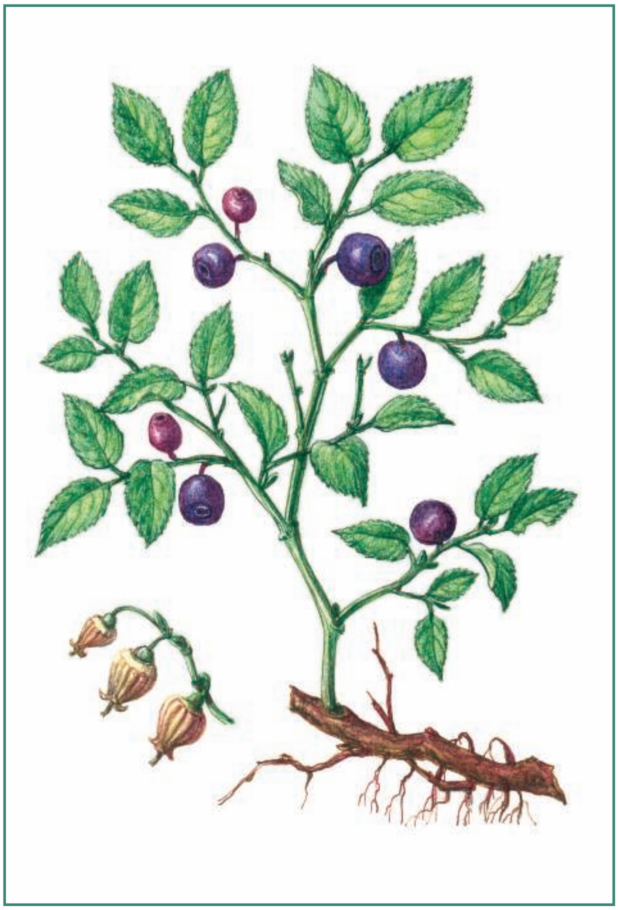
**Настой коры.** 5 г сырья заваривают в 200 мл кипятка, настаивают и пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Настой цветков и листьев черемухи для наружного применения.** 1 чайная ложка сушеных компонентов на 200 мл холодной кипяченой воды, настаивают 3 ч. Для примочек и промываний.

Надо ли обламывать черемуху весной в огромных количествах для букетов, если она настолько полезна? Задумайтесь, читатель!

## ЧЕРНИ́КА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ (*Vaccinium myrtillus*), семейство вересковых (*Ericaceae*), или брусничных (*Vacciniaceae*)

Небольшой кустарничек высотой 15—40 см, редко несколько выше, с опадающей на зиму листвой. Корневище длинное, ползучее, сильно ветвящееся, с многочисленными корнями. Листья эллиптические или яйцевидно-эллиптические, сидячие, пильчато-зубчатые по краю, с заостренной верхушкой. Цветки правильные, мелкие, одиночные, на коротких цветоножках, зеленовато-белые, с розовым оттенком. Плод — сизо-черная ягода. Цветет растение в мае—июне, плоды созревают в июле. Размножается в основном корневищами. Широко распространена в Европейской части России, Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, в сосновых борах, пихтово-еловых, реже широколиственных лесах. На гарях иногда образует сплошные черничные пустоши без древесного яруса. За пределами России растет на Кавказе, в Украине, Белоруссии, странах Прибалтики.



Черника обыкновенная (Vaccinium myrtillus)

В распространении семян черники большую роль играют птицы (глухари, рябчики, тетерева, дрозды и др.) и звери (медведи, лисицы, куницы, олени, зайцы). Важное пищевое, лекарственное, медоносное и дубильное растение.

В медицине используют плоды черники (в свежем и сушеном виде), а также листья. Листья заготавливают во время цветения. Срезанные растения связывают в пучки и развешивают в хорошо вентилируемом помещении. После сушки листья обмолачивают от стеблей. Плоды собирают по мере созревания и сушат на открытом воздухе, разложив их тонким слоем на ткани или бумаге. Дополнительную сушку ведут при температуре не выше 60 °С. Срок хранения сушеных плодов — 2 года. Они есть в продаже в специализированных аптеках.

Листья черники богаты дубильными веществами (до 20%), есть в них флавоноиды, антоциановые пигменты, органические кислоты, эфирное масло, алкалоиды, витамин С, каротиноиды и другие соединения.

Плоды черники содержат до 7,4% сахаров (глюкозы, фруктозы, сахарозы), различные органические кислоты, витамины, флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, микро- и макроэлементы, другие химические соединения.

Черника — вяжущее и антисептическое средство при различных воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Особенно полезна она в этих случаях детям. Сушеные и свежие плоды с лечебной целью применяют в виде настоев и киселей, которые действуют еще и как обволакивающее средство. Сушеные ягоды растения входят в состав многих желудочных чаев. Свежие плоды полезны при поносах, спастических колитах, желчно- и мочекаменной болезни, ревматизме, подагре, кожных заболеваниях, в том числе различных экземах. Они укрепляют стенки кровеносных сосудов, в связи с чем их рекомендуют употреблять при атеросклерозе и гипертонической болезни. Некоторые народные целители назначают ягоды черники как общеукрепляющее средство при злокачественных новообразованиях.

Пищевые продукты, приготовленные из черники: компоты, кисели, варенья, морсы и джемы — также обладают лечебными, свойствами.

При вялой перистальтике кишечника, нарушении работы желчевыводящих путей и заболеваниях поджелудочной железы излишнее употребление ягод черники может ухудшить состояние больных.

Наружно отвар и свежий сок ягод используют при различных кожных заболеваниях, в том числе экземах и псориазе.

Настой черничных листьев часто используют (обычно в смеси с другими травами) для лечения сахарного диабе-

та. Назначают его также при болезнях почек и мочевыводящих путей.

У свежих ягод, несмотря на то что они нежны и вкусны, есть один недостаток: они пачкают пальцы, губы, чернят зубы, но эта окраска быстро проходит. В прежние времена зрелые плоды использовали для получения фиолетового красителя для домашних тканей.

Пчелы хорошо знают это растение и собирают с зарослей черники до 2—2,5 кг меда на семью в день, а всего медовая продуктивность растения достигает 100 кг с 1 гектара. Мед с черники вкусный, светло-красный, нежный и ароматный.

**Холодный настой ягод.** 2—3 столовых ложки сушеных плодов заливают стаканом холодной кипяченой воды и настаивают 8 ч, процеживают. Пьют по 1/2—1/3 стакана 3—4 раза в день.

**Настой ягод.** 3—4 чайных ложки сушеных плодов заливают 400 мл кипятка и настаивают 2—3 ч, процеживают. Пьют по 1/4 стакана 5—6 раз в день.

**Настой листьев.** 2 столовых ложки сырья на 400 мл кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

## ЧЕРНОГОЛО́ВКА ОБЫКНОВЕ́ННАЯ, *горлянка* (*Prunella vulgaris*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

Черноголовка обыкновенная (Prunella vulgaris)

Черноголовка — одно из наиболее широко распространенных растений в средней полосе России. Где ее только не встретишь! Лесные опушки, поляны, луга, кустарниковые заросли — типичные места обитания этого растения. Кроме того, черноголовка растет на газонах в садах, огородах, на садовых участках. Если не следить за ее численностью в огороде, она довольно быстро образует плотные куртины, засоряя культурные участки почвы.

Это травянистый многолетник, высотой 10—60, обычно 10—30 см. Листья черешковые, яйцевидные или продолговатые, чаще тупые, цельнокрайние или слабогородчатые по краю. Листья верхней пары сидячие, расположены у самого основания продолговатого колосовидного соцветия. Прицветные листья и чашечки цветков обычно окрашены в темно-пурпурный цвет. Цветки длиной 6—12 мм, фиолетовые, редко белые, цветут с июля до сентября. Плод — из четырех односемянных орешков. Распространена черноголовка почти по всей территории России, за исключением районов Крайнего Севера, обитает также в ближайших сопредельных странах. Лекарственное и медоносное растение.

Для приготовления лекарственных препаратов заготавливают надземную часть растения в период цветения. Сушат собранное сырье в тени, на открытом воздухе либо в помещении с хорошей вентиляцией.

Надземная часть черноголовки содержит дубильные (до 1%) и смолистые вещества, эфирное масло (до 0,5%), каротин (провитамин А) (6 мг%), витамин К, аскорбиновую кислоту (30 мг%), рутин, урсоловую кислоту, тритерпеновый сапонин. Эфирное масло содержит камфору.

Используют растение только в народной медицине. Народные целители применяют препараты черноголовки как средство, обладающее жаропонижающими, вяжущими, антимикробными и спазмолитическими свойствами. Они способны понижать артериальное давление, улучшают мочеотделение, останавливают кровотечения. Полезно применение настоя черноголовки при воспалении верхних дыхательных путей, тиреотоксикозе (зобе), ревматическом полиартрите, экссудативном диатезе (золотухе) и туберкулезе кожи. Настой успокаивает боль в желудке, помогает при поносах и отеках, сердечных заболеваниях, эпилепсии и гинекологических заболеваниях. Как наружное средство настой черноголовки рекомендуют для обмывания пролежней, промывания ран при перевязках, лечения кожных заболеваний (примочки и ванны). При воспалительных процессах в ротовой полости настой используют для полоскания. Мытье головы настоем черноголовки избавляет от перхоти. Запаренной травой обкладывают шею при ангинах.

В гомеопатии черноголовку используют при заболеваниях горла.

Растение — источник пыльцы и нектара для медоносных пчел. Длительный период цветения дает возможность пчелам собирать небольшой, но постоянный взяток с черноголовки. Они и опыляют растение. Интересен способ опыления. Цветки растения имеют специальное приспособление в виде рычага или шлагбаума, который открывает доступ к нектару лишь после попадания пыльцы на спинку насекомого. Хитро все устроено — к обоюдной пользе! Медовая продуктивность черноголовки невысока — до 36 кг с 1 гектара.

**Настой травы.** 1 чайная ложка сырья на 250 мл кипятка. Настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. При поносах различного происхождения настой пьют горячим по 1/2—1/3 стакана 3 раза в день.

**Отвар травы.** 1 столовая ложка сырья на 1 л кипятка. Кипятят 5 мин., настаивают 1 ч, процеживают и используют для обмываний, полосканий, примочек и ванн.

**Передозировка препаратов нежелательна!**

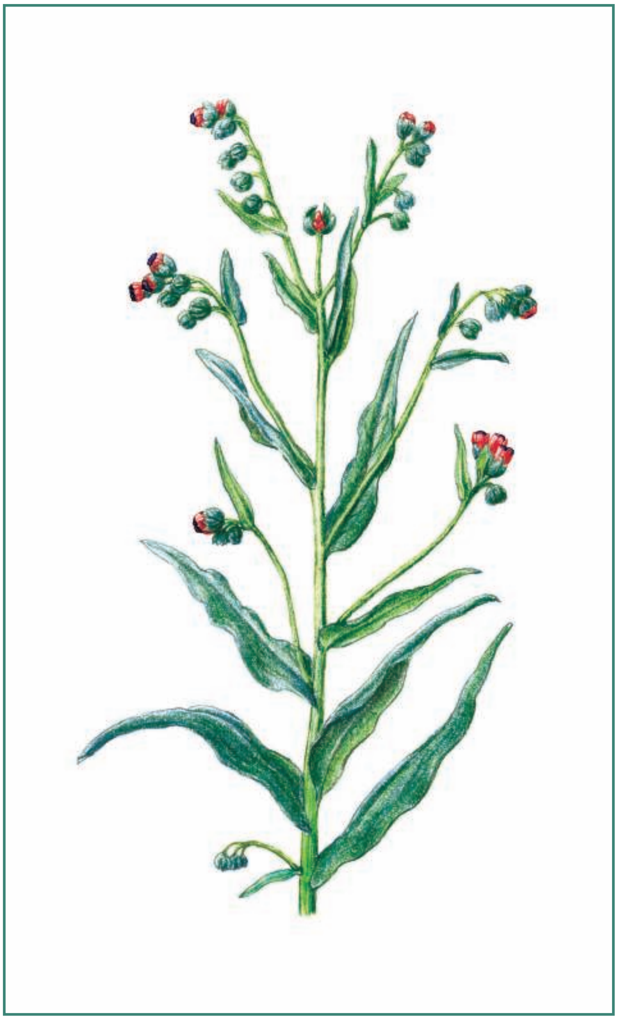
## ЧЕРНОКО́РЕНЬ ЛЕКА́РСТВЕННЫЙ, *кошачье мыло*, *песий язык* (*Cynoglossum officinale*), семейство бурачниковых (*Boraginaceae*)

Теперь трудно установить, кто именно дал чернокорню такие синонимы, но они действительно существуют, в частности в Сибири это употребляемые названия. Вообще-то у чернокорня слава незавидная. Растение токсично, а уж семена у него хуже не придумаешь — с крючками. Цепляются за что попало. Поэтому там, где обитает это растение, избегают выпасать овец — шерсть с семенами сваливается в комки и теряет товарные качества. Кроме того, если овцы поедают траву с примесью чернокорня, это может вызвать их отравление. Однако есть у этого растения и полезные свойства, но сначала посмотрим, как оно выглядит.

Это многолетнее (иногда двулетнее) растение, опушенное серыми волосками, с темным, толстым стержневым корнем и немногочисленными бороздчатыми, густооблиственными стеблями, разветвленными в верхней части. Прикорневые листья черешковые, продолговато-ланцетные, длиной 15—20 см и шириной 2—5 см. К моменту цветения они отмирают. Стеблевые листья ланцетные, покрытые снизу войлочным опушением, довольно длинные. Цветки поникающие, буро-красные, иногда синеватые, на длинных цветоножках, образуют густые завитки, собранные в метельчатые соцветия. Цветет чернокорень с мая по август. Плод — орешек. Распространено растение по полям, пустырям, обрывам и вдоль дорог по всей Европейской части России, встречается в Сибири, на Кавказе. Вне пределов России обитает в Украине, государствах Средней Азии.

Несмотря на токсичность, чернокорень — лекарственное растение, применяемое в народной медицине.

Для лекарственных целей заготавливают корни и надземную часть. Корни выкапывают осенью или ранней весной, отмывают холодной водой от почвы. Используют их свежими или сушат, расстелив тонким слоем в хорошо проветриваемом помещении. Надземную часть собирают, срезая верхушки стеблей. Применяют в свежем виде или сушат в тени, на открытом воздухе. Готовое сырье хранят в хорошо закрытых банках, отдельно от других растений. **Использование препаратов чернокорня внутрь возможно только после консультации с квалифицированным фитотерапевтом.**



Чернокорень лекарственный (Cynoglossum officinale)

Все части растения содержат алкалоиды циноглоссин и циноглоссеин, гликоалкалоид консолидин, дубильные вещества, горечь, смолы. Трава содержит каротин (провитамин А) и эфирное масло (до 0,1%), холин, а корни — краситель алкалин и полисахарид инулин.

В народной медицине настой и отвары листьев и корней рекомендуют внутрь при болях (как болеутоляющее), судорогах (противосудорожное), кашле, простудах, раз-

личных кровотечениях (кровоостанавливающее), а также при поносах и дизентерии.

При наружном воздействии препараты чернокорня проявляют болеутоляющее и противовоспалительное действие, стимулируют рост волос. Истолченные свежие корни прикладывают к фурункулам, переломам (для уменьшения болей и ускорения срастания костей). Отвар корней в виде местных ванн, обмываний, примочек и компрессов назначают при ушибах, переломах, ранах, язвах, воспалительных процессах на коже.

В гомеопатии используют эссенцию из свежих осенних корней.

Сушеную траву применяют как ратицидное средство для борьбы с мышами и крысами — грызуны не выносят запаха растения и уходят из помещения. Свежий сок корней — инсектицидное средство.

Краситель, содержащийся в корнях, используют для окраски тканей в красный цвет.

**Отвар корней** (наружное). 4 столовых ложки измельченного сырья на 1 л кипятка. Кипятят 15 мин., настаивают в закрытой посуде 12 ч, процеживают. Для ванн, компрессов, примочек.

## ЧЕСНО́К ПОСЕВНО́Й (*Allium sativum*), семейство луковых (*Alliaceae*)

Чеснок посевной (Allium sativum)

Что такое чеснок? Кажется, рассказывать об этом излишне. Любая хозяйка знает замечательные пряно-вкусовые свойства этого растения. Хорош чеснок как приправа! В меру добавленный, он идет ко многим мясным, рыбным и овощным блюдам. Правда, не все любят его запах.

Известно, что чеснок — древнейшая пряность; родина его — Центральная Азия. Отсюда с кочевыми племенами он попал в Китай, на Ближний Восток, а затем перекочевал в Древний Египет, где и был оценен по достоинству — выращивали его там в большом количестве. Древние греки и римляне перенесли чеснок из Египта в Южную Европу, и оттуда началось широкое распространение этой пряности по всем странам мира. Ныне чеснок — самая обычная овощная культура повсеместно, включая Россию.

Чеснок посевной — многолетнее луковичное травянистое растение. Луковица у него с мочковатыми корнями, она неправильной яйцевидной формы, состоит из более мелких сидячих луковиц, покрытых общей белой, сероватой или розово-фиолетовой оболочкой. Стебель растения высокий 30—90 (до 100) см. Цветонос — цветочная стрелка — иногда превышает эти размеры, часто на вершине он закручен в кольцо. Листья линейные, плоские, ярко-зеленые или покрыты сизым налетом. Отрастают они от луковицы и обхватывают своими влагалищами цветонос, примерно до середины его высоты. Цветки правильные, обоеполые, собраны в округлое зонтиковидное соцветие. Околоцветники простые, из зеленоватых, беловатых или розоватых листочков. Большая часть цветков по мере созревания превращается в мелкие луковички-бульбочки. Цветет чеснок в июне—июле. Плод — коробочка.

Пищевое (пряно-вкусовое) и широко применяемое лекарственное растение. Известно много сортов и форм культурного чеснока.

Луковицы растения содержат гликозид аллиин и большое количество органических соединений, включающих серу. В луковицах обнаружены также эфирное масло (до 0,4%), фитостерины, витамины С (15—20 мг%), $B_1$ (0,08 мг%), $B_2$ (0,08 мг%), $B_6$ (0,6 мг%), РР (никотиновая кислота) (до 1,2 мг%), органические кислоты, углеводы, полисахарид инулин и следы жирного масла. Кроме того, луковицы содержат богатейший набор микро- и макроэлементов. В чесноке есть еще и фитонциды — летучие бактерицидные вещества, которые совместно с эфирным маслом обусловливают многие лекарственные свойства растения.

В научной медицине препараты чеснока используют для лечения атеросклероза, гипертонической болезни, колитов, легочного туберкулеза. Эффективно действует чес-

нок на бактерии тифа, паратифа, дизентерийную амебу, холерный вибрион, подавляет стрептококковую и стафилококковую инфекции. Назначают чеснок (на основании народного опыта и научно разработанных рекомендаций) при гриппе, ангинах, воспалении легких. Кашицу из растертого чеснока применяют для лечения труднозаживающих ран и при насморке. Сухой экстракт луковиц растения в комплексе с желчью животных, экстрактом крапивы и активированным углем (аллохолом) употребляют при хронических гастритах, холангитах, холециститах и привычных запорах — по 2 таблетки 3 раза в день до еды.

Препараты чеснока обладают аппетитным, протистоцидным (убивают простейших) и антгельминтным действием (используют для борьбы с ленточными и круглыми гельминтами).

**Противопоказаны любые препараты чеснока при заболевании почек.**

В народной медицине используют чеснок не только в свежем виде, но и настойку из него — при желудочных заболеваниях, гельминтозах, насморке, гнойных ранах и язвах, бронхиальной астме. Велики достоинства растения как антицинготного средства — северные поморы давно знали об этом и, отправляясь в далекие плавания, нередко сопряженные с зимовкой, обязательно включали чеснок в свой рацион. В народе чеснок используют при отеках конечностей, водянке и увеличении селезенки. Мазь из луковиц растения (на свином сале) и сок способствуют удалению бородавок и мозолей. Регулярное употребление чеснока снижает вероятность заболевания зубов кариесом. Фитонцидные свойства растения помогают при воспалении среднего уха. Зеленые листья и измельченные луковицы в рационе полезны больным сахарным диабетом.

Чеснок во всех видах подавляет гнилостные и бродильные процессы в желудочно-кишечном тракте.

В пищу используют молодые зеленые листья — для приготовления пряных весенних салатов, едят чеснок (луковицы), добавляя его по вкусу в различные блюда. Луковицы и молодые цветочные стрелки маринуют, квасят, сушат, добавляют в соления, маринады, квашения, различные острые заправки и соусы.

**Настойка луковиц.** 5 средних луковиц чеснока измельчают и заливают 0,5 л водки. Настаивают 7—8 дней в темном теплом месте. Пьют по 0,5 чайной ложки 3 раза в день.

## ЧИСТЕ́Ц БОЛО́ТНЫЙ (*Stachys palustris*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

Чистец болотный часто попадает в поле зрения человека, но, поскольку он не слишком заметен, его воспринимают как какую-то травку. Однако это известное лекарственное растение и очень хороший медонос. Корневище у чистеца болотного ползучее, клубневидно утолщенное на концах (кстати, клубни пригодны в пищу).

Чистец болотный (Stachys palustris)

Стебель опушенный, волоски, образующие опушение, жесткие и направлены вниз. Высота растения 30—110 см. Листья короткочерешковые или сидячие, продолговатые или ланцетные, острые, мелкозубчатые. Цветки неправильные, лиловато-пурпурные, с темными и светлыми крапинками на верхней губе. Цветет растение со второй половины июня до сентября. В России (кроме Дальнего Востока) обычно по берегам рек и прудов, влажным лугам, верховым болотам, огородам. Иногда встречается в посевах.

Для лекарственных целей заготавливают надземную часть чистеца в период цветения. Сушат растение на открытом воздухе, в тени или в теплых, проветриваемых помещениях. Готовое сырье хранят в хорошо закрытых банках. Используют только в народной медицине.

Надземная часть чистеца болотного содержит флавоноиды, кумарины, дубильные вещества, следы алкалои-

дов, витамин С, каротиноиды, эфирные масла, пектиновые вещества, сахара, различные органические кислоты.

В народной медицине настои и настойку травы чистеца болотного используют при различных нервных расстройствах, истерии — препараты обладают успокаивающим действием; обмороках, подагре, диатезе (золотухе) и различных кожных заболеваниях (экземах, лишаях). Настой и настойку растения при этом принимают внутрь. Листья чистеца полезны при порезах, ранах, ушибах и нарывах. Настой и настойка чистеца помогают при повышенном артериальном давлении, церебральных инсультах, нарушении менструаций и маточных кровотечениях.

Нектар, выделяемый 100 цветками растения за сутки, содержит до 70 мг сахара. Медовая продуктивность зарослей чистеца в разных зонах 60—200 кг с 1 гектара. Мед светло-зеленый, хорошего качества, кристаллизуется медленно.

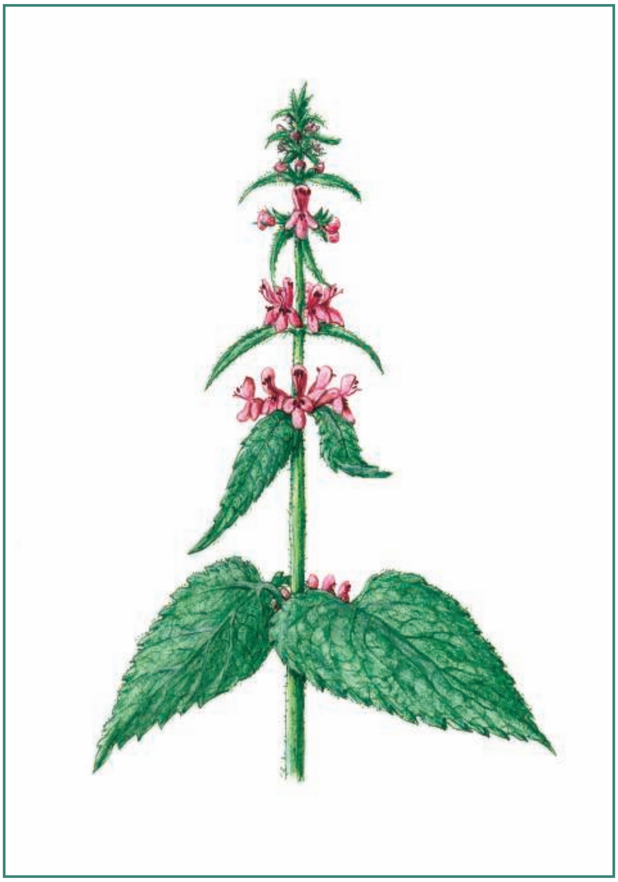
Надземную часть чистеца используют для получения зеленой краски. В народе издавна окрашивали ткани в болотно-зеленый цвет. Пригоден этот краситель и для пищевых целей.

**Настойка.** 3 чайных ложки сырья на 200 мл водки. Настаивают неделю, процеживают. Пьют по 15—20 капель 2 раза в день.

**Настой.** 1 чайная ложка сырья на 400 мл кипятка. Настаивают до охлаждения в закрытом сосуде, процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Рекомендовано не превышать указанных доз.**

## ЧИСТЕ́Ц ЛЕСНО́Й (*Stachys sylvatica*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)



Чистец лесной (Stachys sylvatica)

На лугах, опушках лесов, среди кустарников и по лесным полянам часто можно увидеть это растение в средней полосе России. Иногда оно настолько обильно, что во время цветения образует густое покрытие.

Чистец лесной — травянистый многолетник, высотой 60—120 см. Нижние листья растения яйцевидные, остальные — продолговато-яйцевидные, длинночерешковые, городчато-пильчатые по краю. Цветки чистеца неправильные, темно-пурпуровые или розовато-лиловые, в ложных мутовках. Цветут в июне—августе; плоды (орешки) созревают в июле—сентябре. В пределах России, кроме Европейской части, встречается на юге Западной и Восточной Сибири. Растение обладает не слишком приятным запахом.

В медицине используют надземную часть растения, которая содержит сложные органические соединения, в том числе смолы, дубильные вещества, витамин С, органические кислоты.

Собирают траву во время цветения растения, сушат в тени под навесом, на открытом воздухе. После окончания процедуры сырье обмолачивают, удаляя грубые стебли.

Препараты чистеца лесного (и очень близкого к нему чистеца болотного) обладают выраженными кровоостанавливающими свойствами, они снижают также артериальное давление, улучшают сердечную деятельность; успокаивающе действуют на центральную нервную систему. Настойку травы чистеца используют при маточных кровотечениях различного происхождения, расстройствах менструального цикла, а также при лечении сердечно-сосудистой недостаточности.

Клубневидные утолщения корневищ съедобны: они пригодны в пищу в отварном виде, подобно картофелю или спарже, из них можно приготовить муку. Пищевые свойства чистеца были известны нашим далеким предкам: их сушили и мололи, употребляли вместо хлеба.

Чистец лесной входит в перечень известных медоносных растений.

**Настойка травы** (жидкий экстракт). Настаивают траву в соотношении 1 : 1 на 40%-ном спирте (водке), пьют по 30 капель 3—4 раза в день.

**Настой травы.** 1 чайную ложку травы на 200 мл кипятка, настаивают 15—20 мин., процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. При начальных стадиях гипертонической болезни и повышенной нервной возбудимости.

## ЧИСТОТЕ́Л БОЛЬШО́Й, *чистотел майский* (*Chelidonium majus*), семейство маковых (*Papaveraceae*)

В умеренном поясе чрезвычайно редки растения с ярким млечный соком. Ярко-оранжевый сок чистотела удивителен, но в то же время он как бы предупреждает, что это растение необычное. Сама Природа предостерегает: травка небезопасна!

Чистотел большой, или майский, травянистый многолетник высотой 30—100 см. Стебель растения ветвистый, опушенный редкими волосками, как и листья. Форма листьев весьма причудливая: они глубокоперистораздельные, с округлыми или яйцевидными, извилисто-лопастными долями, снизу сизоватые. Цветки на длинных цветоножках, желтые, собраны в 2—6-цветковые зонтикоподобные соцветия. Цветут со второй половины мая (отсюда один из видовых эпитетов) до августа. Иногда цветущие особи можно найти и в начале сентября. Плод — стручкоподобная коробочка. Обитает чистотел по всей России, кроме Арктики и Дальнего Востока. Любит богатые почвы — обычен на сорных местах, в садах, огородах. Часто встречается в светлых разреженных лесах, зарослях кустарников, оврагах, рощах и парках. **Все растение, особенно корни, ядовито!**

Несмотря на токсичность, чистотел благодаря его лекарственным свойствам издавна применяют в научной и народной медицине. Заготавливают для лечебных целей надземную часть растения, срезая ее на высоте 5—10 см от поверхности почвы. Сушат на открытом воздухе, в проветриваемых помещениях, на чердаках. При сборе сырья необходимо надевать брезентовые рукавицы, поскольку млечный сок, попадая на кожу, может вызвать ожоги. Если сырье сохнет в помещении, не следует находиться там долго — возможны головные боли и тошнота.

Все части растения содержат алкалоиды: трава — до 1,87%, корни — свыше 4%. В надземной части чистотела обнаружены также эфирное масло, витамин C (до 171 мг%), каротин (провитамин A), флавоноиды, сапонины и органические кислоты.

Главное условие применения препаратов чистотела (особенно внутрь) — строгая дозировка, иначе возможно тяжелое отравление. В медицине чистотел используют для лечения туберкулеза кожи, красной волчанки, папилломатоза гортани, прижигают млечным соком бородавки и кондиломы. Внутрь препараты растения назначают как мочегонное и противоспазматическое средство. Считают, что они положительно действуют при стенокардии, бронхиальной астме, хроническом ревматизме, а также при холециститах и других заболеваниях печени. Экстракт свежей травы действует бактерицидно на стрепто- и стафилококки, останавливает развитие микозов и туберкулезной палочки. Экспериментально доказано, что экстракт вызывает задержку роста злокачественных новообразований.

Чистотел большой (Chelidonium majus)

В народной медицине Западной Европы препараты чистотела применяли для лечения геморроя, золотухи (диатеза), подагры, сифилиса, туберкулеза, злокачественных опухолей кожи и желудка.

Народные целители России широко используют сок чистотела для удаления бородавок и мозолей, лечения ран и язв. Отвар травы в Восточной Сибири применяли как противосудорожное средство при эпилепсии и для лечебных ванн при купании детей, страдающих кожными заболеваниями.

Сок чистотела (для клизм и других применений) обычно разводят в следующем соотношении: 1 чайная ложка сока на 100 мл воды. Длительное употребление препаратов чистотела внутрь вызывает дистрофические изменения слизистых оболочек пищеварительного тракта. **Об этом важно помнить!**

Эссенцию из свежих корней растения применяют в гомеопатии для лечения заболеваний печени, почек и легких.

### ЧИСТЯ́К ВЕСЕ́ННИЙ (*Ficaria verna*), семейство лютиковых (*Ranunculaceae*)

Как правило, среди первоцветов доминирует желтый цвет, реже голубой или кросноватый, а белый — лишь у отдельных представителей растительного царства. Вот и чистяк весенний не исключение из этого правила. Это растение семейства лютиковых, невысокий (10—30 см) многолетник, с округло-сердцевидными листьями и приподнимающимся цветоносным стеблем, на котором светит довольно крупная, диаметром 2,5—3,5 см, ярко-желтая восьмилучевая звезда. Интенсивно-желтый цвет лепестков гармонично сочетается с темной зеленью листьев. Очень изящное растение. Цветет в конце апреля — мае. Распространено в широколиственных и смешанных лесах, на затемненных полянах, среди кустарников, иногда встречается в старых парках и на лугах. Обычное растение средней полосы России.

В народной медицине издавна подмечены разносторонние лекарственные свойства чистяка. Заготавливают для этой цели траву (листья с цветками) либо все растение целиком, вместе с корнями, **только в период цветения**; сушат под навесом, на воздухе либо в хорошо проветриваемом помещении. Молодые листья используют в свежем виде. **Важно запомнить**, что отцветшее растение становится ядовитым, поэтому его собирают лишь в период бутонизации и цветения.

Чистяк весенний (Ficaria verna)

В свежем растении (листья) есть сапонин, протоанемонин, анемонин (сухие листья), аскорбиновая кислота (витамин С) (до 190 мг%), каротин (провитамин А) (5,2 мг%). Корневые утолщения содержат крахмал (13,5%) и сахара (10%).

Чистяк — хорошее мочегонное и мягкое слабительное средство, помогает при запорах и геморрое. Известны его кровоочистительные и ранозаживляющие свойства. Отвар травы с корнями пьют для очищения кожи лица при угрях, сыпях и некоторых формах диатеза. Не отсюда ли произошло название этого растения? Отвар чистяка обладает отхаркивающим действием, его применяют при бронхитах, трахеитах и других заболеваниях дыхательных путей. Настоем травы полощут рот при различных воспалениях слизистой оболочки (гингивитах и стоматитах), промывают раны, ссадины и царапины. Молодые листья растения (до цветения) — компонент весенних салатов, кладут их в весенние супы и витаминные щи.

**Отвар травы** либо целого растения, вместе с корнями. 1 столовая ложка сырья на 400 мл воды, нагревают 2—3 ч на водяной бане. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Отвар для наружного применения.** 1 столовая ложка сырья на 200 мл воды. Кипятят 5 мин. Используют для местных ванн и полосканий.

### ШИКША́, *водяника*, *вороника* (*Empetrum nigrum*), семейство водяниковых (*Empetraceae*)

Об этом растении слышали многие, однако те, кто бывал в Сибири, на Дальнем Востоке, особенно в полярно-арктической и альпийской зонах, наверняка видели запоминающиеся ягоды шикши.

Это вечнозеленый, сильно разветвленный кустарничек, с распластанными стеблями длиной 20—50, а иногда и до 100 см. Листья очередные, длиной 3—5 мм, а шириной около 1 мм, узкоэллиптические, с краями, завернутыми наружу. Они кожистые и внешне слегка напоминают хвоинки. Цветки водяники мелкие, темно-красные, одиночные, в пазухах листьев. Цветут в мае—июне. Плод — черная ягодоподобная костянка диаметром до 5 мм. Чаще всего водяника обитает в сухих мохово-лишайниковых и каменистых тундрах, а также на прибрежных песчаных склонах. В лесной зоне она растет на торфяных болотах, в лиственничных и сосновых борах и ельниках.

Для лечебных целей заготавливают надземную часть растения вместе с цветками и в начале плодоношения. Все части растения содержат большой набор биологически активных веществ, включая и витамины. Например, аскорбиновая кислота найдена в водянике в количестве

Шикша (Empetrum nigrum)

до 47 мг%. Используют растение только в народной медицине.

Настой или отвар облиственных побегов применяют для лечения головной боли, нервных болезней, как успокаивающее средство. Есть сведения об использовании шикши для облегчения состояния больных эпилепсией. Экспериментально подтверждено свойство водяники снимать различного рода спазмы. Плоды обладают мочегонным и противоцинготным действием.

Ягодоподобные плоды водяники не слишком приятны на вкус: они действительно водянистые (отсюда одно из названий), слабокислые. Однако они хорошо утоляют жажду — об этом надо знать северным путешественникам. Из плодов готовят соки, варенье, едят ее с молоком, простоквашей; заготавливают ее впрок в мороженном виде. Коренное население Севера готовит из смеси рыбы, тюленьего жира и водяники блюдо под названием толкушка. Плоды растения настаивают на водке — получается водяничная настойка.

Кроме того, из ягод получают краситель для окраски шерсти и кожи в вишнево-красный цвет. Используют ягоды водяники и для подкрашивания кондитерских изделий и напитков.

## ШИПО́ВНИК МА́ЙСКИЙ, *шиповник коричный* (*Rosa majalis*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Шиповник — исходная форма всеми любимой розы, издавна привлекавшей людей ароматными цветками. Это кустарник высотой до 2 м, с ветвями, усаженными мощными шипами, которые расположены парами у основания листьев. Листья растения непарноперистые, продолговато-яйцевидные, короткочерешковые. Цветки диаметром 3—5 см. Диаметр плодов до 1,5 см, они мясистые, оранжевые или оранжево-красные. Растение цветет с начала июня до июля; плоды, так называемые гипантии, созревают в августе—сентябре, не опадают после заморозков. Обитает в лесах, среди кустарников; вдоль рек и ручьев иногда образует заросли. На лугах редок. Растет по всей территории средней полосы России и в Сибири. На Дальнем Востоке замещен шиповником морщинистым, введенным в культуру в Европейской части страны.

Шиповник — уникальное витаминное и лекарственное растение. Плоды содержат до 17% витамина С — в 10 раз больше, чем черная смородина, и в 100 раз больше, чем лимоны. В них обнаружены также каротин (провитамин А), витамины $B_1$, $B_2$, РР, К, пантотеновая кислота, флавоноиды, сахара, пектиновые вещества, органические кислоты, микро- и макроэлементы и другие соединения. Плоды растения после переработки широко применяют в научной и народной медицине, используют также сушеные и свежие ягоды.

Заготавливают плоды после их полного созревания, в сентябре, осторожно обрывая их с колючих ветвей. Собранные плоды провяливают в тени на открытом воздухе, а затем сушат в духовке при температуре 80 °С.

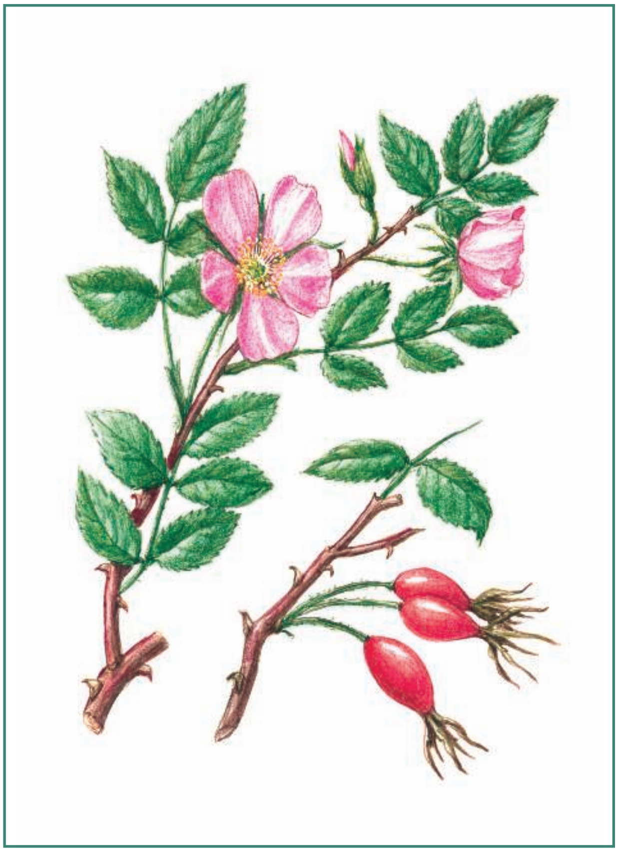
Плоды обладают противоцинготным, антисклеротическим и противовоспалительным действием, положительно влияют на обмен веществ в организме, усиливают синтез гормонов и регенерацию тканей, повышают устойчивость организма к неблагоприятным факторам, усиливают секрецию желчи и мочеотделение. Плоды шиповника используют для профилактики гипо- и авитаминозов; при острых и хронических инфекциях, заболеваниях печени, кишечника, язвенной болезни, диатезе, кровотечениях, гемофилии, болезни щитовидной железы. Хороший эффект дают плоды при лечении заболеваний органов дыхания. Препараты шиповника пьют при холецистите, холангите и хроническом гепатите, особенно хорошо помогает при этих болезнях сироп из плодов.

Из семян шиповника получают целебное масло, которое используют как местное средство для заживления ран, трещин сосков у кормящих матерей, при стоматитах и гингивитах, пролежнях. По своим терапевтическим свойствам масло шиповника близко к маслу облепихи.

Сироп из шиповника и масло продают в аптеках.

Пчелы собирают с цветков шиповника много пыльцы.

В России и на сопредельных территориях свыше 200 видов шиповника, все они обладают сходными лекарственными свойствами.



Шиповник майский (Rosa majalis)

**Настой плодов.** 1 столовую ложку сухих плодов заливают 200 мл кипятка. Настаивают в закрытой посуде (лучше в термосе) 8—12 ч. Пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды.

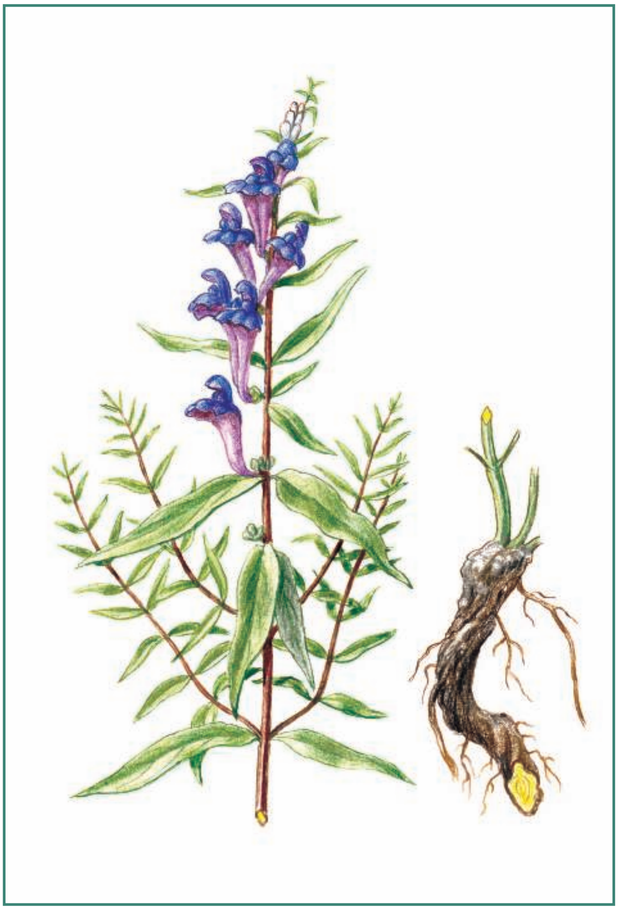
## ШЛЕ́МНИК БАЙКА́ЛЬСКИЙ (*Scutellaria baicalensis*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

В Забайкалье, Бурятии, Приамурье и Южном Приморье можно встретить это красивое и приметное растение. Шлемник байкальский — травянистый многолетник. Стебли у него многочисленные, четырехгранные, ветвистые, высотой до 35—40 см. Листья супротивные, узколанцетовидные, цельнокрайние, сидячие или короткочерешковые, по краю реснитчатые. Цветки неправильные, расположены по одному в пазухах листьев и образуют на вершине стебля и ветвей простые односторонние кисти. Чашечка цветка фиолетовая. Цветет шлемник в июне—августе. Плод сложный, состоит из четырех орешков. Корень растения вертикальный, с коротким, разветвленным, многоглавым корневищем. У взрослых растений длина корней достигает 50 см, они часто скручены продольно, снаружи темно-бурые, а на изломе — лимонно-желтые.

Растет шлемник обычно в степных районах, иногда обитает на песчаных почвах, в этом случае его корни наиболее длинные и мощные. Встречается по щебнистым и каменистым склонам, берегам рек, но, как правило, на открытых местах.

Растение входит в отечественную Фармакопею, но его применяют также в народной и традиционной китайской медицине.

Для лекарственных целей заготавливают корни шлемника байкальского, но только после полного обсеменения растения (с сентября до поздней осени). Для естественного восстановления зарослей оставляют 2—3 плодоносящих растения на 10 $м^2$. Сбор на одном и том же месте допустим лишь один раз в 10 лет. Выкапывают только взрослые растения, с 5—6 стеблями. Корневую систему отряхивают от почвы, срезают побеги и быстро моют в холодной проточной воде. Сушат полученное сырье на чердаках или в тени, на открытом воздухе, разложив его тонким слоем



Шлемник байкальский (Scutellaria baicalensis)

и время от времени переворачивая. После сушки удаляют остатки почвы, загнившие части и отслоившиеся куски пробки.

В корнях и корневищах шлемника обнаружены флавоноиды, гликозид скутелларин, сапонины, эфирное масло, дубильные и смолистые вещества.

Применяют шлемник в виде спиртового экстракта корней, который обладает седативными (успокаивающими), гипотензивными (снижающими артериальное давление) и противосудорожными свойствами. По силе успокаивающего действия препараты растения превосходят валериану. Токсические и побочные явления при употреблении различных лекарственных форм шлемника неизвестны. Назначают препараты растения при гипертонической болезни I и II степеней, функциональных нарушениях нервной системы, особенно при повышенной возбудимости, а также при сердечно-сосудистых неврозах. Существуют данные об эффективном лечении препаратами шлемника поздних токсикозов у беременных.

В народной медицине настой корней назначают при усиленном сердцебиении, миокардите, остром суставном ревматизме, воспалении легких; используют его и как кровоостанавливающее средство.

Экспериментально установлено, что препараты шлемника нейтрализуют действие стрихнина при отравлении им животных.

**Настойка корней.** Готовят на 70%-ном спирте в соотношении 1 : 5. Пьют по 20—30 капель 2—3 раза в день.

**Настой корней.** 1 столовая ложка измельченного сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 10 мин., процеживают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Шток-роза розовая (Alcea rosea)

## ШТОК-РÓЗА РÓЗОВАЯ (*Alcea rosea*, синоним — *Althaea rosea*), семейство мальвовых (*Malvaceae*)

В семействе мальвовых многие близкородственные растения обладают сходными свойствами — алтей, лаватера, мальва, а вот еще и шток-роза. Все они декоративны, их часто разводят на садовых участках. Существуют и махровые формы мальвы и шток-розы. Мальва и шток-роза — излюбленная садовая форма в палисадниках и вдоль плетней в южных областях России и Украины. Шток-роза — уроженка Южной Европы и Малой Азии. В России она известна только как культивируемое растение. Это травянистый, густоопушенный шерстистыми волосками многолетник. Высота прямого, почти неразветвленного стебля достигает 250 см. Листья очередные, 5—7-лопастные, округлые или сердцевидные, тупозубчатые по краю, а верхние — трехлопастные. Цветки крупные, диаметром 5—7 см, пятилепестные. Расположены в пазухах листьев по 1—2, на очень коротких цветоножках, образуют на вершине стебля колосовидное соцветие. Венчик белый, розовый, красный, фиолетовый, иногда почти черный. Цветет растение в июле—августе. Плод — из многочисленных семянок.

Шток-роза не только красива, но и полезна. Ее цветки и корневища используют в народной медицине, причем корни по своему лекарственному действию близки к алтею лекарственному, заготавливают их так же.

Цветки собирают в период цветения, вместе с чашечкой (иногда берут только лепестки). Считают, что более эффективны цветки с темной окраской: чем темнее, тем лучше. Сушат их на открытом воздухе, под навесом или на вентилируемых чердаках. Дополнительно сырье провяливают на солнце.

Цветки богаты дубильными, слизистыми и красящими веществами; корни содержат, подобно корням алтея, много слизи.

Настой цветков обладает вяжущими, обволакивающими и отхаркивающими свойствами. Обычно настой применяют так же, как и препараты алтея.

Красители, содержащиеся в лепестках шток-розы, используют для подкрашивания натуральных пищевых продуктов, а также лекарственных препаратов, прохладительных и спиртных напитков, кондитерских изделий.

**Настой лепестков.** 10 г сырья на 200 мл кипятка, настаивают 10—15 мин. Пьют по 1 столовой ложке трижды в день.

## ЩАВЕ́ЛЬ КО́НСКИЙ (*Rumex confertus*), семейство гречишных (*Polygonaceae*)

Конский щавель — не слишком привлекательное растение, внешне оно грубое, и нет охотников его собирать. В отличие от щавеля обыкновенного, листья у него не кислые. Высота этого представителя семейства гречишных до 150 см. Стебель растения прямой, наверху иногда разветвляющийся. Листья — треугольно-яйцевидные, «лопушистые», снизу опушены короткими волосками. Цветки зеленоватые, мелкие, образуют густое кистевидно-метельчатое соцветие. Цветет конский щавель в мае—июне, плоды — трехгранные орешки — созревают в сентябре. Обитает это растение обычно по заливным и пойменным лугам, берегам рек и озер, иногда вдоль проселочных дорог и на сорных местах. Широко распространено в средней полосе Европейской части России.

В научной медицине применяют корни и облиственные верхушки растения. Корни заготавливают осенью или ранней весной, после стаивания снега, их выкапывают, отряхивают от почвы, быстро промывают в холодной воде и провяливают на открытом воздухе. Затем удаляют подгнившие и отмершие части, расщепляют вдоль и сушат, расстелив тонким слоем, в тени. Окончательно досушивают их в сушилках при температуре 50—60 °С. Хранят в сухом, проветриваемом помещении. Сырье годно в течение 3 лет.

Корни содержат от 8 до 12% дубильных веществ, органические кислоты, флавоноид неподин, эфирное масло, щавелевокислый кальций (до 9%) и органические соединения железа.

Обычно корни и облиственные верхушки растения применяют в виде порошка или экстракта, главным образом для лечения желудочно-кишечных расстройств (колитов и энтероколитов). Настой надземной части щавеля помогает при поносах различного происхождения, обладает противовоспалительным и вяжущим действием. Отвары корней применяют для лечения различных кишечных инфекций, особенно в тех случаях, когда другие препараты не эффективны. Перспективен щавель и как противоопухолевое средство.

В народной медицине используют кровоостанавливающие свойства растения при геморрое и маточных кровотечениях. Для лечения кожных заболеваний рекомендуют примочки с настоем и экстрактом щавеля.

Растение **противопоказано** при беременности и заболевании почек.

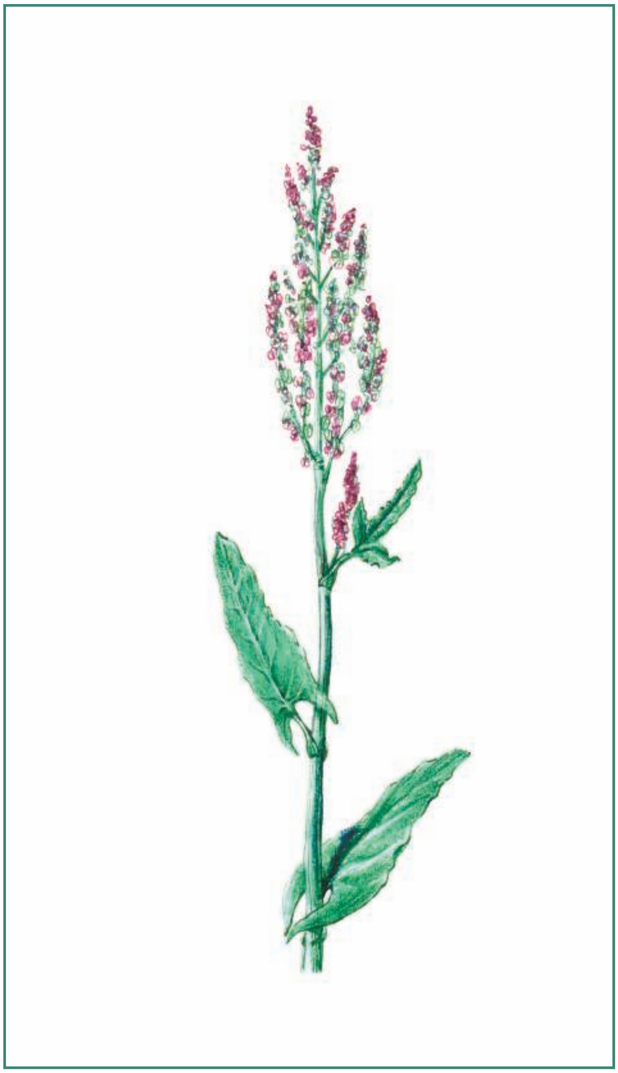
Щавель конский (Rumex confertus)

Корни конского щавеля используют в дубильной промышленности и как черный краситель.

**Отвар корней.** 2 столовых ложки измельченного сырья на 200 мл кипятка. Нагревают на кипящей водяной бане 20 мин., процеживают, охлаждают, доводят теплой кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/3 стакана 2—3 раза в день за полчаса до еды. Вяжущее и закрепляющее средство.

## ЩАВЕ́ЛЬ ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ, *щавель кислый* (*Rumex acetosa*), семейство гречишных (*Polygonaceae*)

Кто из нас не знает, что такое щавель. Многие любят зеленые щи из этого растения со сметаной и крутым яйцом, витаминные салаты, которым он придает приятный кисловатый привкус. Любители возделывают специальные сорта щавеля на садово-огородных участках.



Щавель обыкновенный (Rumex acetosa)

Щавель обыкновенный — травянистый многолетник, с ребристым стеблем, высотой до 1 м. Листья растения очередные, у основания стебля — с раструбами (стреловидные), длинночерешковые; верхние — сидячие, ланцетно-стреловидные. Цветки однополые (растение двудомное), красные, розовые или желтоватые, собранные в сложное метельчато-колосовидное соцветие, цветут в июле—августе. Плод — трехгранный темно-коричневый горошек, созревает в августе—сентябре. В естественных местообитаниях широко распространен по лугам, опушкам лесов и полянам. Самое обыкновенное растение в средней полосе России, многочислен в Сибири, где заходит на север до Таймыра.

Для пищевых целей используют молодые листья, обычно до цветения, готовят из них щи, борщи, пюре, начинку для пирогов. Растение можно заготавливать впрок: консервировать в виде пюре, сушить, солить и квасить.

Листья щавеля обыкновенного содержат белки, органические кислоты, витамины С (до 90 мг%), А, $B_1$, соли железа и многие сложные органические вещества, в том числе в корнях обнаружены гликозиды.

В медицине применяют надземную часть растения (прикорневые листья), корни или все растение целиком.

Препараты щавеля стимулируют моче- и желчеотделение, усиливают перистальтику кишечника, обладают вяжущими свойствами. Благодаря некоторым веществам, входящим в состав растения, они действуют также как противовоспалительное, сосудоукрепляющее и антисклеротичное средство. Полезны блюда из щавеля при сахарном диабете. **Противопоказаны** препараты растения людям, страдающим заболеваниями почек, а при чрезмерном употреблении блюд и препаратов из щавеля возможно нарушение солевого обмена. Не следует также использовать в пищу щавель больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритами и энтероколитами. Наружно настои щавеля используют как вяжущее при различных воспалениях ротовой полости и ангинах. Свежие истолченные листья прикладывают к ранам и язвам.

**Порошок корня щавеля.** 0,5 г на ночь как слабительное.

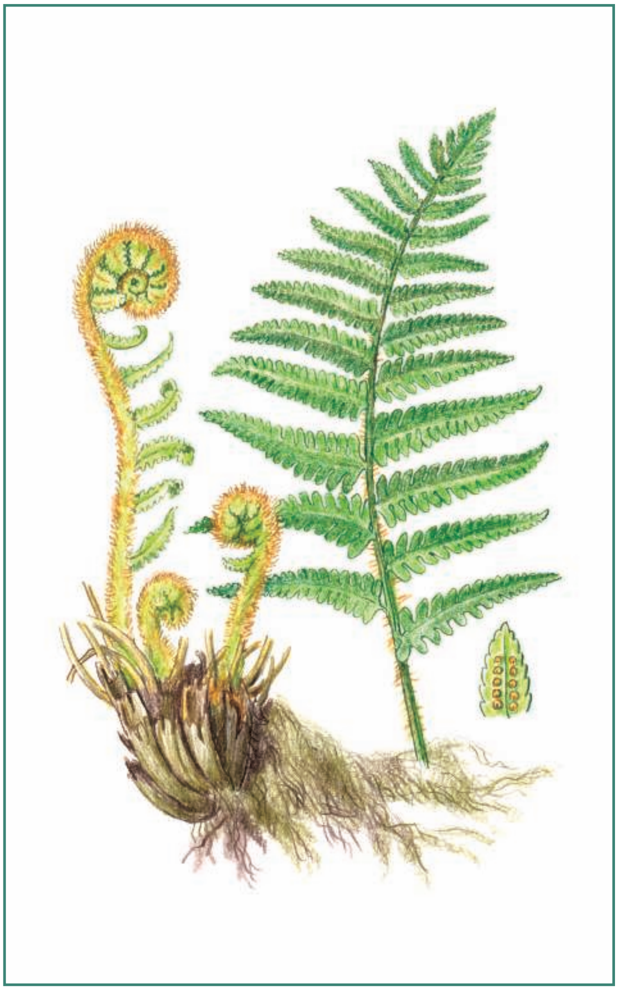
**Настой травы с корнями.** 20 г сырья на 200 мл кипятка. Настаивают 15—20 мин., процеживают. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день как закрепляющее.

**Сок свежих листьев.** По 1 столовой ложке 3 раза в день до еды как желчегонное средство.

## ЩИТО́ВНИК МУЖСКО́Й (*Dryopteris filix-mas*), семейство щитовниковых (*Dryopteridaceae*), или асплениевых (*Aspleniaceae*)

Среди полезных растений есть и папоротники — вспомним папоротник-орляк. Однако щитовник, в отличие от орляка, не пищевое растение. Более того, ядовитое. Именно его токсичные свойства используют в научной и народной медицине.

Щитовник мужской, или папоротник мужской, многолетнее растение с мощным корневищем, покрытым основаниями черешков обмерших листьев. Листья собраны в пучок, черешковые, причем черешок составляет 1/4—1/2 длины листовой пластинки. Они довольно плотно покрыты коричневатыми чешуями, заходящими на стержень листа. Пластинка листа — ланцетная или продолговато-эллиптическая, заостренная к верхушке, дваждыперистая. «Перья» очередные, линейно-ланцетные, постепенно суженные к верхушке, тупо- или острозубчатые. Органы размножения — с нижней стороны листа. Спороношение в июне—июле. Обычно щитовник обитает в тенистых лесах и горах, среди каменистых россыпей. Распространен в Европейской части России, на Кавказе и в южной части Западной Сибири. В Восточной Сибири редок.



Щитовник мужской (Dryopteris filix-mas)

Для лекарственных целей используют корневища папоротника, заготавливаемые ранней весной или осенью. После сбора их очищают от земли, чешуек, сухих черешков и омертвелых тканей, но не моют. Хорошее сырье обычно зеленоватого оттенка. Корневища разрезают вдоль, а затем и поперек на несколько частей. Сушат сырье на чердаках или в теплом помещении, иногда в сушилке при температуре не выше 10 °С. Хранят готовое сырье 1 год.

Корневище содержит основные действующие вещества папоротника — производные флороглюцина и филиксановую кислоту, а также другие органические кислоты, дубильные и горькие вещества, флавоноиды, крахмал, эфирное масло и другие соединения.

Галеновые препараты щитовника (густой экстракт корневищ и так называемый филиксан) используют для изгнания преимущественно ленточных паразитических червей (гельминтов). Применяют эти средства при лечении тениозов (солитеры), дифиллоботриоза (широкий лентец), гименолипидоза (карликовый цепень). Во время приема препаратов нельзя есть жирную пищу и употреблять слабительное (в данном случае касторовое масло), поскольку жиры повышают токсичность лекарства.

**Детям в возрасте до 2 лет препараты щитовника не назначают. Противопоказано** также лечение людям с заболеваниями почек, печени, сердечно-сосудистой системы, воспалительными явлениями в области желудочно-кишечного тракта и беременным.

В народной медицине настой корневищ, кроме основного применения, рекомендуют как наружное средство в виде ванн и обтираний при ревматизме, спазмах мускулатуры и язвах. Отвар используют при воспалении седалищного нерва.

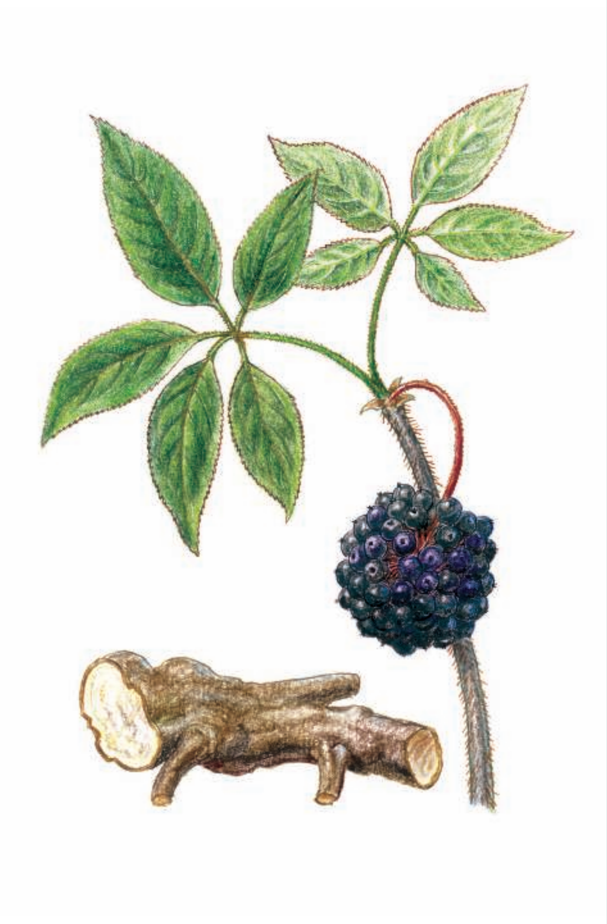
**Все препараты папоротника мужского токсичны, поэтому назначает и контролирует лечение только врач**.

## ЭЛЕУТЕРОКО́КК КОЛЮ́ЧИЙ, *свободноягодник колючий* (*Eleutherococcus senticosus*), семейство аралиевых (*Araliaceae*)

Местные жители на Дальнем Востоке называют этот кустарник «чертов куст». Красив он, особенно в пору плодоношения, но стволики и ветви, на которых находятся черные шаровидные соплодия, густо покрыты многочисленными тонкими, очень острыми да к тому же еще и легко обламывающимися шипами. Занозистое растение!

Элеутерококк обычно достигает высоты 2—2,5 м, но иногда, в благоприятных условиях, вырастает до 5 м. У растения хорошо развиты горизонтальные подземные побеги, отходящие в сторону от материнского куста до 5 м и дающие такие же колючие надземные отпрыски. Корни свободноягодника простираются под землей до 30 м. Листья элеутерококка пятипальчатосложные, длинночерешковые. Листочки крупные, эллиптические или обратнояйцевидные, с клиновидным основанием, зубчатые, на конце остроконечные. Цветки мелкие, однополые или обоеполые. Тычиночные (мужские) и обоеполые цветки — с бледно-фиолетовыми лепестками, а пестичные (женские) — с желтоватыми. У цветков сильный своеобразный запах. Цветут в июле—августе (на родине), а в условиях культуры в средней полосе России — в июне—июле. Плоды — черные ягодообразные костянки, шаровидной или слегка овальной формы, собраны в шаровидное зонтичное соцветие. Запах плодов слабый и приятный; созревают они в августе—сентябре. Обитает элеутерококк на территории Приморского и южной части Хабаровского краев, есть в Амурской области и на Южном Сахалине. За пределами России растет в Корее, Японии и Северо-Восточном Китае.

В дальневосточной тайге обычен в смешанных лесах — под пологом леса, по опушкам, вырубкам, старым пожарищам, осыпям, но лучше растет на открытых местах — при хорошем освещении и оптимальной влажности.



Элеутерококк колючий (Eleutherococcus senticosus)

Введен в культуру, его выращивают в ботанических садах, а также на садовых участках.

Для приготовления лекарственных препаратов используют корневища с корнями, которые заготавливают осенью. После извлечения из грунта их отряхивают от земли, быстро моют проточной холодной водой и раскладывают для предварительного провяливания на открытом воздухе. После удаления загнивших частей корневища разрубают на куски, расщепляют вдоль и сушат на чердаках, под железной крышей, или в сушилках при температуре 70—80 °C, до тех пор пока сырье не станет ломким.

Корневища и корни элеутерококка имеют сложный состав. Они содержат 8 гликозидов, так называемых элеутерозидов, производные кумарина, флавоноиды, эфирное масло (до 0,8%), растительный воск, смолы, крахмал, камеди и липиды.

Элеутерококк — один из сильнейших стимуляторов центральной нервной системы. Препараты из него повышают умственную и физическую работоспособность, усиливают сопротивляемость организма неблагоприятным условиям среды, увеличивают остроту зрения, улучшают обмен веществ и аппетит, полезны при сахарном диабете. Показано применение экстрактов и таблеток элеутерококка при физическом и умственном переутомлении, истощении нервной системы, которые сопровождаются снижением работоспособности, раздражительностью и бессонницей. Рекомендуют препараты растения при вегетососудистых неврозах, аритмии и гиподинамии функционального характера, начальных формах атеросклероза и гипертонической болезни. Полезны препараты свободноягодника после тяжелых операций, при нарушениях менструального цикла и половом инфантилизме, бесплодии, обусловленном недоразвитием половых органов, и патологическом климаксе; элеутерококк применяют также в гинекологии.

Строго **противопоказаны** препараты растения при инфаркте миокарда, гипертонических кризах, лихорадящих состояниях и острых инфекционных заболеваниях.

Аптеки отпускают таблетки с сухим экстрактом элеутерококка и жидкий экстракт, который можно приготовить в домашних условиях.

**Экстракт элеутерококка** (жидкий). Готовят на 40%-ном спирте в соотношении 1 : 1. Принимают по 25—30 капель за полчаса до еды.

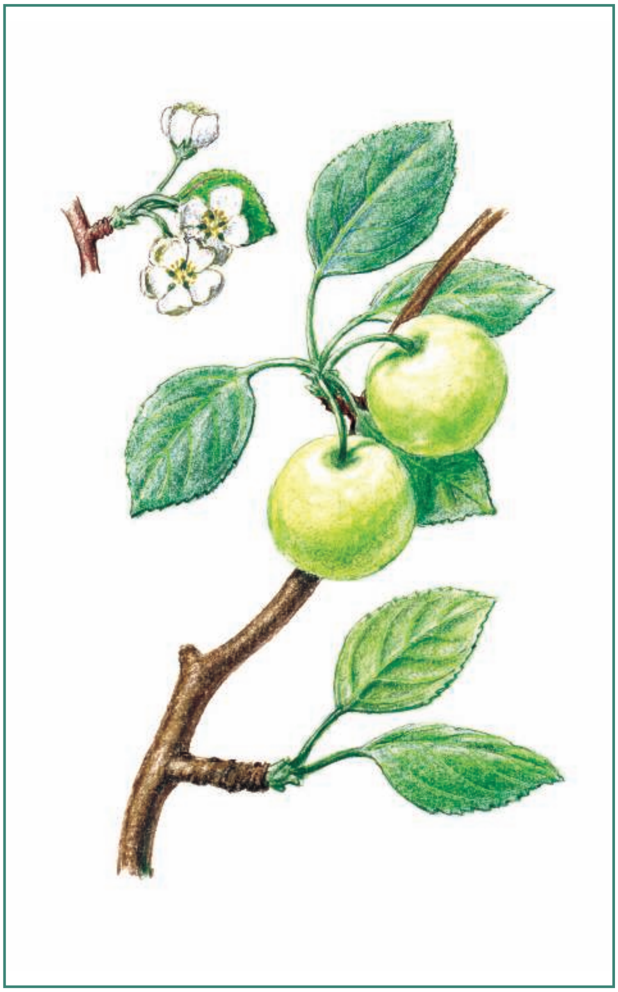
## Я́БЛОНЯ ЛЕСНА́Я, *яблоня дикая*, *дичок* (*Malus sylvestris*), семейство розовых (*Rosaceae*)

Русь издавна славилась прекрасными сортами яблок. Еще в XVII веке иноземцы, путешествуя по нашей стране, отмечали, что в России необыкновенно вкусные, красивые и прозрачные яблоки. Увы, многие старые сорта теперь утрачены: были вырублены сады, часть яблонь не перенесла суровых зим. Не следует забывать и о том, что по Европейской части России не раз прокатились волны иноземных захватчиков — им было все равно, что жечь в печах, сады-то были рядом с избами. Кстати, яблоневые дрова по теплотворной способности одни из самых жарких.

Восстановление старых и выведение новых сортов — дело кропотливое и многолетнее. Селекционеры постепенно возвращают русскому яблоку былую славу, а пока мы едим импортные сорта с жесткой кожицей и непривычным вкусом.

Исходным материалом для всех форм и сортов культурной яблони послужила лесная, или дикая, яблоня, о которой пойдет разговор. Как выглядит и чем полезна прародительница культурных сортов?

Это невысокое (до 10 м) дерево. Ветви, отходящие от ствола, отлогие, голые (молодые — слегка опушенные), гладкие либо шероховатые, темно-коричневые или серые. Ствол покрыт буровато-серой, шелушащейся корой. Листья очередные, черешковые, широкояйцевидные или удлиненно-яйцевидные, реже широкоэллиптические или ок-



Яблоня лесная (Malus sylvestris)

руглые, на верхушке суженные в зубец. По краям листья мелкопильчатозубчатые, иногда двоякопильчатые. Цветки правильные, обоеполые, белые или розовые, крупные, диаметром до 4 см. Расположены на концах укороченных побегов, образуют малоцветковые зонтиковидные соцветия. Цветет яблоня в мае — начале июня. Плод — яблоко, округлый или округло-яйцевидный, на вкус горьковато-кислый, вяжущий, созревает в сентябре. В распространении семян яблони в лесу важную роль играют птицы и млекопитающие, в том числе и грызуны. Распространена лесная яблоня рассеянно по лиственным и смешанным лесам, перелескам, лесопосадкам, склонам оврагов и берегам рек, чаще в южных областях России и за ее пределами (Украина, Кавказ и Закавказье).

Как пищевой продукт лесные яблоки пригодны в пищу лишь в переработанном виде: их сушат и добавляют в компоты, делают кислую начинку для пирогов, варят повидло и джемы, изготавливают яблочный квас.

Лекарственное применение яблок гораздо шире. Для этого собирают полностью зрелые плоды. Собранные яблоки хранят при температуре, близкой к нулевой. В этих условиях срок их хранения — до 5 месяцев. Заготавливают также листья дерева. Обычно это делают в начале июня, после их полного развертывания, и используют свежими.

Плоды яблони содержат углеводы, фитогликоген, пектиновые вещества (до 1,66%), органические кислоты (до 1,9%), каротиноиды, аскорбиновую кислоту (витамин С) (до 64,2 мг%), витамины группы В, витамин РР, дубильные вещества, катехины (20—25%), флавоноиды, антоцианы (красящие вещества), эфирное масло, органические соединения железа и фосфора. Листья богаты флавоноидами, витаминами, в частности аскорбиновой кислотой, которой в них гораздо больше, чем в плодах (до 400 мг%).

Из плодов лесной яблони готовят экстракт яблочнокислого железа — для лечения малокровия. Чай с ломтиками плодов лесной яблони пьют при мочекаменной болезни, ревматизме, подагре, а также при охриплости, кашле, катаре желудка, колитах. Печеные яблоки полезны при хронических запорах. В свежем виде их рекомендуют при гипоацидном гастрите, спастических колитах, дискинезии желчевыводящих путей и авитаминозах. Ушибы, ссадины, отморожения лечат кашицей из свеженатертых яблок, которую прикладывают к больным местам. Помогает это средство и при трещинах сосков груди у кормящих матерей. Дерматологи и косметологи используют яблочные аппликации и маски при различных кожных заболеваниях и дефектах.

Отвар свежих листьев — прекрасное витаминное средство, источник витамина С. Иногда отвар с сахаром (сироп) заготавливают на зиму.

Медовая продуктивность яблони лесной невысокая, всего до 20 кг с 1 гектара насаждений, зато мед с необыкновенно тонким ароматом и вкусом, бледно-желтый, быстро кристаллизующийся.

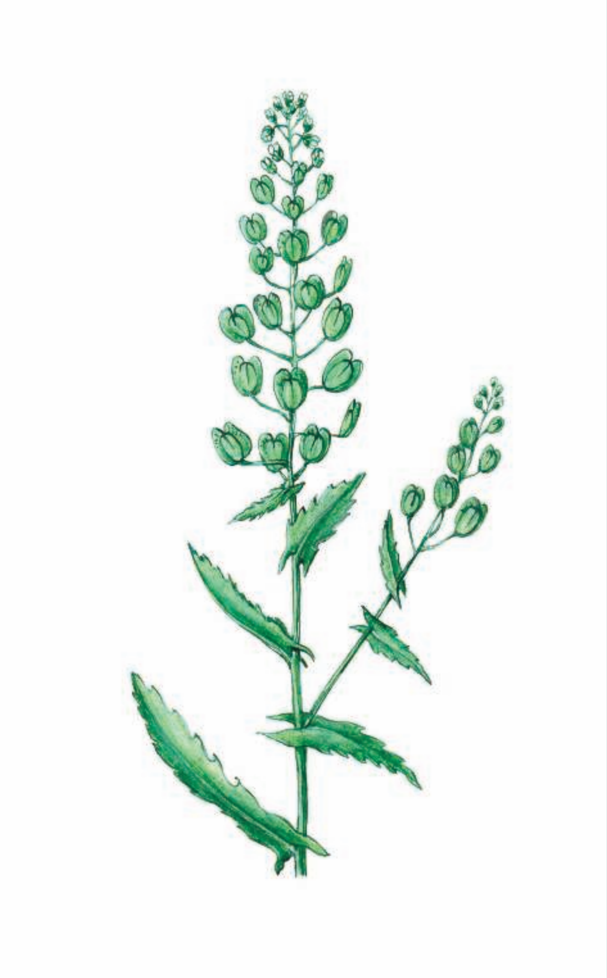
Древесина яблони плотная, довольно тяжелая, пригодна для изготовления различных поделок и некоторых износостойких деревянных деталей.

**Чай из яблок.** 20 измельченных плодов кипятят 10 мин. в 1 л воды. Сахар добавляют по вкусу.

**Отвар листьев.** Измельченные листья заливают четырехкратным объемом кипятка, кипятят 10—15 мин., слегка охлаждают и процеживают. Принимают по 1 десертной ложке 2—3 раза в день.

## ЯРУ́ТКА ПОЛЕВА́Я (*Thlaspi arvense*), семейство капустных (*Brassicaceae*), или крестоцветных (*Cruciferae*)

Чаще всего ярутку мы воспринимаем как сорняк. Действительно, в посевах и на огородах она нежелательный обитатель. Однако мало кто знает, что это растение издавна применяют в народной медицине для лечения совсем нешуточных болезней и используют в пищу.



Ярутка полевая (Thlaspi arvense)

Это травянистый однолетник с прямостоячим стеблем, разветвленным наверху, высотой 15—50 см. Нижнее листья образуют прикорневую розетку, а на стебле они очередные, сидячие, удлиненно-ланцетные, зубчатые по краям. Цветки растения обоеполые, мелкие, правильные, белые, цветут в июне—июле. Плод — стручочек, созревает в июле—августе. Растение обладает чесночным запахом.

В лечебных целях используют траву и плоды. Собирают растение во время цветения и сушат под навесами или на чердаках.

Листья ярутки содержат аскорбиновую кислоту (свыше 470 мг%), а семена — жирное масло (до 34%), гликозиды и аскорбиновую кислоту.

Препараты из травы ярутки, останавливают кровь, способствуют отделению мочи и пота, действуют как отхаркивающее, вяжущее, противовоспалительное и ранозаживляющее средство. Семена обладают тонизирующими и общеукрепляющими свойствами. Настой травы используют при воспалении яичников и раке матки, для лечения стенокардии, желтухи. Они понижают кислотность желудочного сока, стимулируют мужскую половую функцию, активизируют менструальный цикл. Истолченные листья прикладывают к ранам и язвам. Сок свежей травы сводит бородавки. Народные целители назначают семена ярутки при гипертонической болезни, атеросклерозе, сахарном диабете.

Особенно много ярутки растет по пустырям, сорным местам, дорогам и суходольным лугам. В пищу употребляют листья прикорневой розетки в виде салатов. Они имеют характерный острый вкус и чесночный запах. Заготавливают их впрок, а также добавляют в супы и щи.

По калорийности зеленая масса растения не ниже брюквы и капусты. Жирное масло, выделяемое из семян, пригодно в пищу.

**Настой травы.** 1—1,5 столовой ложки травы на 200 мл кипятка, настаивают 4 ч в закрытой посуде, процеживают. Пьют по 1 чайной ложке 4 раза в день.

**Порошок плодов и листьев.** По 0,3 г 4 раза в день.

**Внимание! Отвар травы противопоказан будущим матерям** (действует абортивно).

## ЯСМЕ́ННИК ДУШИ́СТЫЙ, *подмаренник душистый* (*Galium odoratum*, синоним — *Asperula odorata*), семейство мареновых (*Rubiaceae*)

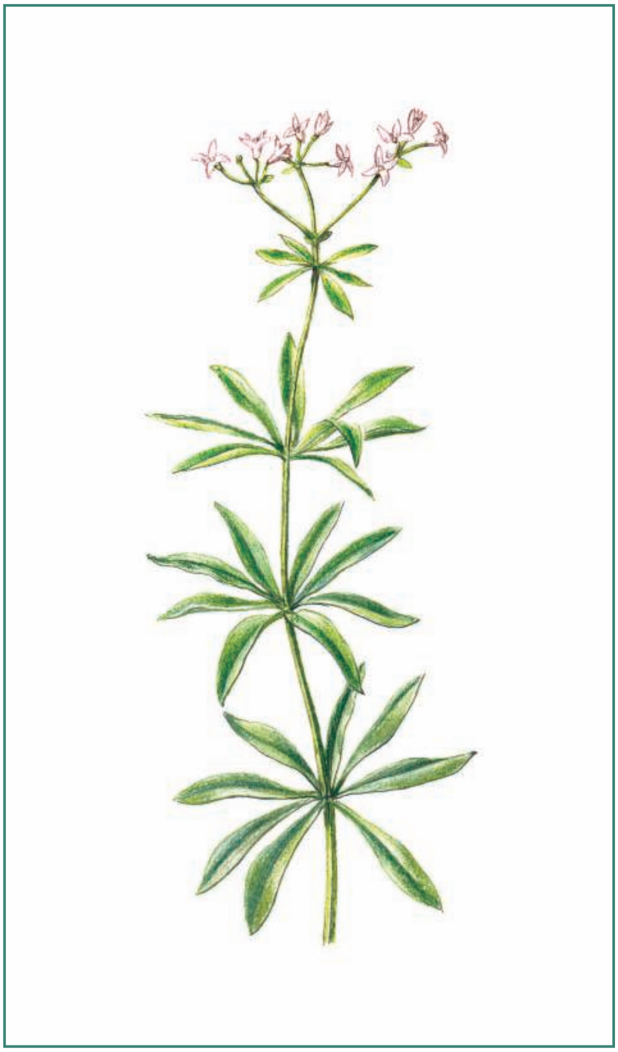
Многолетнее корневищное травянистое растение с характерным запахом кумарина. Стебель четырехгранный, высотой 15—40 см. Листья растения сидячие, расположены они кольцевидно вокруг стебля, по 8 в кольце, имеют по краям шипики. Цветки собраны на вершине стебля тремя полузонтичными соцветиями, белые или розоватые. Цветут в июне—июле. Плод сухой, распадается на два горошка. Обитает ясменник обычно в темнохвойных, смешанных и лиственных, сырых и тенистых лесах в средней полосе России, а также в южных районах Западной и Восточной Сибири.

Трава растения содержит кумарины, флавоноиды, органические кислоты, витамин С (50—87 мг%). Заготавливают растение в период бутонизации и начала цветения. Траву срезают и быстро сушат под навесом на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

Применяют растение только в народной медицине.

Настои травы эффективно влияют на общий обмен веществ, действуют успокоительно, регулируют работу сердца, стимулируют пото-, моче- и желчеотделение, обладают антисептическими и ранозаживляющими свойствами. Хорошо помогают настои травы при различных неврозах, бессоннице, истерических приступах и острых катарах кишечника, снимают отеки и полезны при водянке. Наружно траву используют для лечения ран, язв и различных гнойничковых высыпаний на коже.

Листья и стебли растения в свежем и сухом виде добавляют в салаты (умеренно, поскольку растение слабо-



Ясменник душистый (Galium odoratum)

ядовито), компоты, торты. В некоторых странах настоем ясменника ароматизируют вина.

**Настой травы.** 2 столовых ложки сырья на 400 мл кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

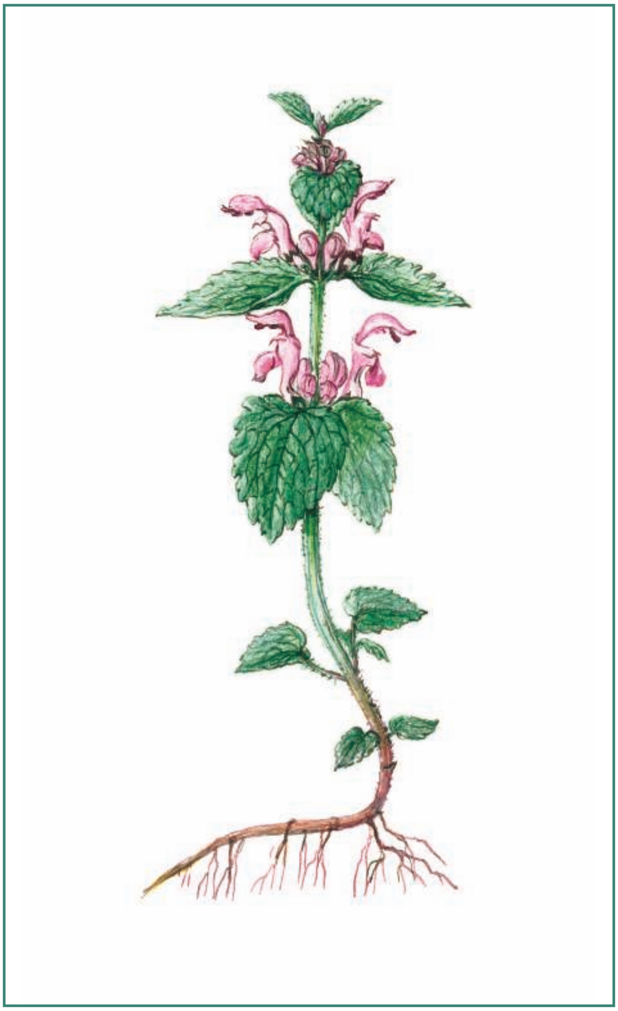
**Следует точно соблюдать дозировку** препаратов ясменника.

## ЯСНО́ТКА БЕ́ЛАЯ, *глухая крапива* (*Lamium album*), семейство яснотковых (*Lamiaceae*), или губоцветных (*Labiatae*)

Хорошо замаскировалось это растение под крапиву — редко кто решится пройти по зарослям яснотки босиком, настолько похожи листья на крапивные — того и гляди обстрекаешься. Но нет, берем в руки — не жжет, да и стебель не округлый, как у крапивы, а четырехгранный и опушение мягкое. Это яснотка белая, многолетнее корневищное травянистое растение. Стебель ее высотой 20—50 см, листья супротивные, яйцевидные, крупнопильчатые по краю (чем и похожи на крапиву жгучую). Цветки неправильные, двугубые, белые или желтоватые, сидячие. Зацветает яснотка в начале мая. Листья ее содержат витамин С (до 121 мг%) и каротин (провитамин А).

Собирают растение в период цветения (только цветки). Их выдергивают из околоцветника; собранное сырье быстро сушат, расстелив тонким слоем, в теплом, проветриваемом месте, следя за тем, чтобы цветки не побурели и сохранили первоначальную окраску.

Народные умельцы-лекари исстари пользуют немощных настоем цветков растения. Настой останавливает различные кровотечения, улучшает мочеотделение, закрепля-



Яснотка белая (Lamium album)

ет, обладает отхаркивающим действием — помогает при заболеваниях органов дыхания. При болезнях печени, желчного пузыря, мочевыводящих путей и почек настой цветков яснотки облегчает состояние больных. Кроме того, он регулирует менструальный цикл, особенно хорошо действуя при болезненных и скудных менструациях. Наружно настой используют при различных кожных заболеваниях: экземах, фурункулезе, аллергических дерматитах. При полоскании горла (во время ангины) больные могут оценить его противовоспалительное действие.

Дети (и пчелы) знают, насколько сладок кончик цветка глухой крапивы, ведь в самой глубине его немало нектара. Яснотка — один из самых ранних и лучших медоносов. Ее медовая продуктивность около 100 кг с 1 гектара, да еще пчелы собирают немало ясноткoвой пыльцы.

У яснотки белой есть близкая родственница — яснотка пурпурная. В Европейской части России она встречается реже, но обладает теми же полезными свойствами — лекарственными и медоносными. Медовая продуктивность ее превышает 120 кг с 1 гектара зарослей.

Такой вот полезный двойник у жгучей крапивы.

Молодые побеги и листья яснотки благодаря высокому содержанию витаминов и ароматичности вкусны и питательны. Из них делают салаты, кладут их в суп, щи. По вкусу они напоминают шпинат.

# ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ!

## **АКОНИ́Т,** ***борец*** **(*Aconitum*), семейство лютиковых (*Ranunculaceae*)**

Одно из наиболее известных и смертельно ядовитых растений — борец, или аконит, включающий около 300 видов, распространенных в умеренном поясе Северного полушария. На территории России и сопредельных государств известно около 90 видов. Все они ядовиты, содержат биологически активные вещества — алкалоиды, причем особенно богаты ими корнеклубни растения. А вообще-то ядовиты все его части.

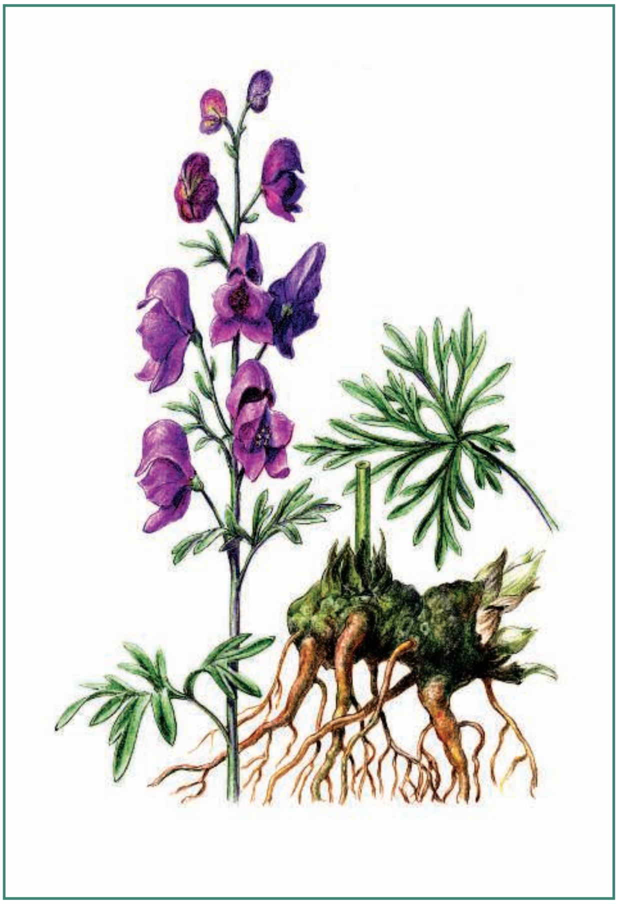
Борцы (аконолиты) — многолетние травянистые растения семейства лютиковых, достигают высоты 170 см, стройные и привлекательные. Листья у них многократно перисто-рассеченные, ажурные. Цветки голубые, синие, фиолетовые, желтые (зависит от вида), неправильные (верхняя часть — в виде шлема), собраны в кисти. Цветут с мая по август. Борцы обычны в лесной зоне, нередко в сырых местах, по берегам водоемов. Высокая декоративность обусловила введение их в садовые цветочные композиции.

Об опасных свойствах борца известно давно. Средневековые штатные отравители использовали их для устранения неугодных, особенно при дворцовых интригах. Попал аконит и в русскую классическую литературу. А. П. Чехов в книге «Остров Сахалин» несколько раз упоминает об отравлениях борцом жителей острова.

Акониты известны не только как смертельно ядовитые растения. В народе знали способность этих растений снимать боли различного происхождения, а также, что особенно интересно, излечивать некоторые злокачественные образования. Герой романа А. И. Солженицына «Раковый корпус» по совету народного целителя принимал настойку корневищ джунгарского аконита. Ныне противоопухолевая и антимикробная активность борцов подтверждена современными фармакологическими исследованиями. Однако в научной медицине борец не используют, скорее всего, из-за его предельной токсичности.

Чаще препараты борца используют гомеопаты, но, поскольку гомеопатические дозы микроскопически малы, никаких побочных действий они не вызывают.

Симптомы отравления борцом (независимо от его вида) следующие: сначала немеет язык, затем лицо, а вскоре и все тело, возникает ощущение жара в груди и животе.



Аконит (Aconitum)

Позднее наступает тошнота, сопровождаемая приступами рвоты. Если не оказать своевременную квалифицированную медицинскую помощь, симптомы усиливаются и наступает смерть. Сказанное достаточно полно характеризует неминуемую опасность самостоятельного применения препаратов из этого растения.

## БЕЛЕНА́ ЧЁРНАЯ (*Hyoscyamus niger*), семейство пасленовых (*Solanaceae*)

Есть такая русская пословица: «Белены объелся». Обычно ее употребляют по отношению к людям, которые ведут себя не совсем нормально. Вполне правильная пословица, поскольку пищевое да и не только пищевое действие белены значительно нарушает обычное поведение человека.

Белена черная — двулетнее травянистое растение с неприятным запахом. Высота ее стебля — 30—40 см. Прикорневые листья белены черешковые, а стеблевые — сидячие, полустеблеобъемлющие, продолговато-яйцевидные, крупнозубчатые по краям. Сверху они темно-зеленые, снизу — более светлые. Растение опушено мягкими волосками. Цветки крупные, неправильно-колокольчатые, венчик — грязновато-желтый, цветут в июне—августе. Плод — кувшиновидная коробочка с крышечкой, созревает в июле—августе. Семена многочисленные, серо-бурые. Рудеральное (мусорное) растение. Встречается около жилья, вдоль дорог, по огородам и залежным лугам. Обыкновенно по всей территории средней полосы России. Обитает также в Сибири (Западной и Восточной), на Север заходит до 60° северной широты, есть в Забайкалье (Бурятия и Читинская области).

Белена черная (Hyoscyamus niger)

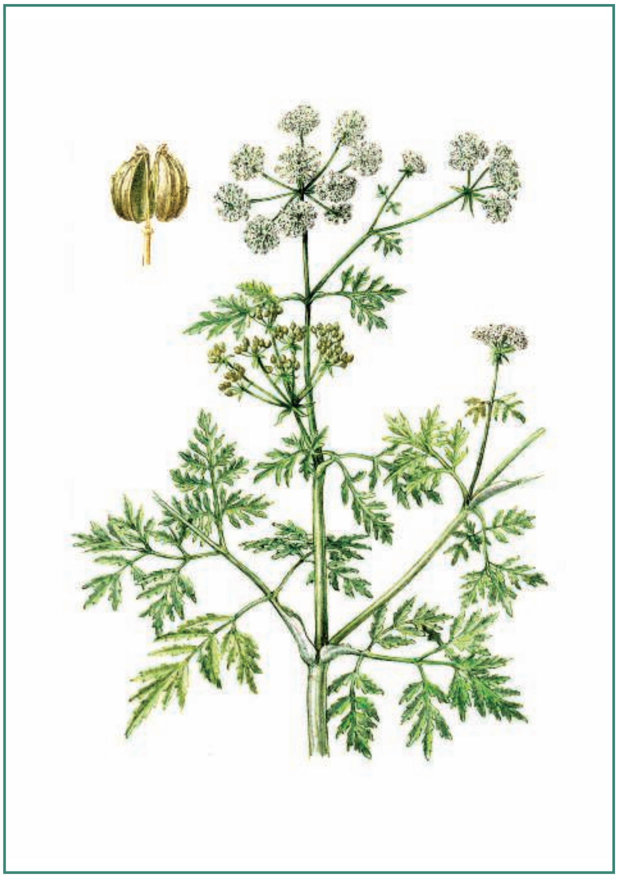
Ядовито все растение, но чаще отравляются семенами, которые (как и все другие части растения) содержат сильнодействующие алкалоиды — гиосциамин, скополамин и атропин. При отравлении сначала возникают сухость в полости рта, покраснение кожных покровов, затем сыпь, жажда, тошнота и рвота, нарушение сердечной деятельности, судороги и, наконец, психическое расстройство. Проявляются симптомы весьма быстро: от 10 мин. до 15 ч. При первых признаках отравления необходимо вызвать врача. Белену и ее препараты применяют и как лекарственное растение, но только по назначению врача.

## БОЛИГОЛО́В ПЯТНИ́СТЫЙ (*Conium maculatum*), семейство сельдерейных (*Apiaceae*), или зонтичных (*Umbelliferae*)

Обычно растения, обитающие на замусоренных местах, не привлекают внимания. Мы проходим мимо них равнодушно: бурьян и бурьян. Однако среди них можно встретить и весьма интересные. Вот, например, обычное и часто встречаемое зонтичное растение, но цветки в зонтиках не белые, а желтые или беловато-желтоватые. У кориандра, например, цветки розовато-сиреневые, а у других зонтичных белые. Может быть, это какой-нибудь дикий предок культурных растений? Нет, это опасное, порой **смертельно ядовитое** растение — болиголов пятнистый.

Не очень складный двулетник высотой 50—200 см, с прямостоячим, разветвленным и голым стеблем, снизу обычно сизым, с красно-бурыми пятнышками (отсюда видовое название). Листья болиголова с полым черешком, дважды- или триждыперистые, с перисто-надрезанными долями. Цветки белые, в зонтиках, собранных в щитковидные соцветия. Плод, как и у всех зонтичных, — двусемянка. Цветет болиголов в июне—июле. Обычен в замусоренных местах, по лесным полянам и лугам. В Европейской части России наиболее часто встречается вдоль железнодорожных путей, шоссе и проселочных дорог с интенсивным движением.

Несмотря на ядовитость, это растение используют в народной медицине. Для этого собирают траву болиголова в начале цветения растения и незрелые семена из зонтиков. Сушат их обычным порядком. Эти части болиголова содержат главным образом алкалоиды, эфирные масла, а также кверцетин и кофейную кислоту.



Болиголов пятнистый (Conium maculatum)

Народные лекари, несмотря на сильную ядовитость растения, используют болиголов как противосудорожное, болеутоляющее и кровоостанавливающее средство. Настойку растения применяют для лечения рака молочной железы и фибромиомы матки. При помощи этого средства регулируют менструальный цикл; используют настойку болиголова и как средство при малокровии, спастическом кашле, сильных желудочно-кишечных болях, запорах и задержке мочеиспускания. Применяют болиголов и в гомеопатии.

По некоторым литературным данным, считают, что Сократ был отравлен не настоем веха ядовитого (цикутой), а настоем болиголова пятнистого. Невинное на первый взгляд растение, но опасное, как кобра.

Для лечения обычно применяют **настойку** из смеси семян и листьев. Для этого настаивают 2 части листьев и семян на 4 частях 90%-ного спирта. Настаивают 15 сут., процеживают и принимают **по 2 капли на 1 столовую ложку воды не чаще 3—4 раз в сутки. Всегда следует помнить, что растение смертельно ядовито!**

Не следует путать болиголов пятнистый с багульником болотным, который также иногда называют болиголовом.

## ВЕХ ЯДОВИ́ТЫЙ, *цикута* (*Cicuta virosa*), семейство сельдерейных (*Apiaceae*), или зонтичных (*Umbelliferae*)

Семейство, которое подарило человечеству замечательные пряные и пищевые растения — тмин, кориандр, укроп, дудник, дягиль и другие, оказывается, преподнесло неприятный сюрприз. Среди этих благородных представителей есть и такие небезопасные, как вех ядовитый.

Главная опасность этого растения в том, что он для непосвященных схож с безвредными дудником и дягилем. Поэтому прежде всего мы расскажем о различиях между этими растениями. Эти сведения обязательно надо запомнить, чтобы не попасть впросак.

Вех ядовитый — многолетнее травянистое растение. Корневище округлое, продолговатое, полое внутри, с перегородками. Стебель его достигает высоты 60—120 см, редко более. Он голый, с красноватым налетом, в верхней части многократно ветвящийся. Листья влагалищные, длинночерешковые, дважды- и триждыперистые. К вершине стебля упрощаются — становятся лопастными, зуб-

Вех ядовитый (Cicuta virosa)

чатыми по краям. Цветки мелкие, белые, образуют сложный зонтик из 10—20 лучей. Цветет в июне—августе. Плод — округлая двусемянка. Обитает вех в болотистых местах, по берегам рек и озер, вообще по влажным местам. Широко распространен в средней полосе России и по всей лесной зоне Сибири, на ее Севере заходит в полярно-арктическую область.

Одно из самых ядовитых растений флоры России. Ядовитые вещества — цикутотоксин и пикутин — найдены во всем растении, особенно в корневище. При употреблении различных частей растения, главным образом по ошибке, примерно в половине случаев наступает смерть. Действие яда быстрое (в течение часа). Симптомы: судороги, головокружение, расширение зрачков, жжение в брюшной полости, рвота, жажда, затруднения при дыхании и глотании, затем паралич языка, конвульсии и смертельный исход. Как антидот (противоядие) применяют рвотное, кислое питье, крепкий черный кофе, горчичники на спину и на плечи.

По преданию, соком цикуты был отравлен древнегреческий философ Сократ, так что ядовитые свойства растения были известны и в те времена.

## ВО́ЛЧЬЕ ЛЫ́КО, *волчеягодник обыкновенный*, *волчник* (*Daphne mezereum*), семейство волчниковых (*Thymeliaceae*)

Середина весны. Апрель. Почти везде стаял снег; на пригорках даже просохло, только кое-где в лощинах да в тени разлапистых елей еще белеют небольшие островки. Если затаиться ненадолго, то можно услышать непрерывный шорох: сквозь ворохи прошлогодней листвы пробиваются острые шильца молодой травы. Дни стоят светлые, по утрам в низинах туман. Лес прозрачный, просматривается далеко — листья на деревьях и кустарниках еще не распустились. В полной силе пришвинская весна света. На склоне оврага, рядом с кустами лещины, глаз уловил цветущее растение. Что-то цветет? В это время, когда еще и листьев нет? Подойдем ближе. Действительно, невысокий цветущий кустарник, на голых веточках нежные, приятно пахнущие, сиреневые цветки. Первое побуждение — сорвать, принести домой, показать всем этот необыкновенный первоцвет. Однако надломленная ветка никак не хочет ломаться, пружинит, мочалится — кора растения напоминает по прочности липовое лыко, из которого раньше, а иногда и сейчас делают банные мочалки. Не стоит ломать растение. Красиво, спору нет. Но если даже и удалось отломить, «отмочалить» веточку, надо обязательно вымыть руки с мылом. Все части этого растения ядовиты.

Пора представить незнакомца: это волчеягодник обыкновенный. В народе за свою особенность ломаться с трудом он получил название «волчье лыко». Дескать, это лыко только волкам драть впору, а не людям. Иные любители весенних букетов для того, чтобы все-таки оторвать ветку от стволика, пользуются зубами. Опасно! Во рту и на губах после такой попытки остаются долго не заживающие болезненные язвы.

Волчье лыко (Daphne mezereum)

Да и не надо безжалостно драть волчье лыко; один и тот же кустик доставит радость не только вам, но и другим любителям лесных прогулок и походов. Приметив места, где растет волчник, можно им любоваться каждый год. Красив волчеягодник и в конце лета, когда на ветках кустарника рядом с изумрудными листьями появляются ярко-красные плоды (ученые их называют костянками — в них действительно крупная косточка). Не соблазнитесь ягодами! Так же, как и все части растения, они ядовиты

Не так часто волчье лыко встречается в лесах, довольно редким стало оно и в Подмосковье. Родственники этого растения — на Урале, в Сибири, на Камчатке, есть они и на Кавказе. Некоторые из них занесены в Красную книгу. Вещества, содержащиеся в волчьем лыке, используют в народной медицине. Значит, это еще и полезное растение! Поэтому, увидев волчеягодник в цвету или с алыми ягодами, не спешите его сорвать, он гораздо красивее смотрится в природных условиях, чем в любой, самой изысканной вазе.

## ВОРОНЕ́Ц КОЛОСИ́СТЫЙ (*Actaea spicata*), семейство лютиковых (*Ranunculaceae*)

Чаще всего съедобные и несъедобные сочные плоды окрашены в красный цвет: брусника, калина, земляника, бузина красная и другие. Черный цвет встречается гораздо реже: крушина, вороний глаз. Но вот еще одно растение с черными ягодами — воронец колосовидный.

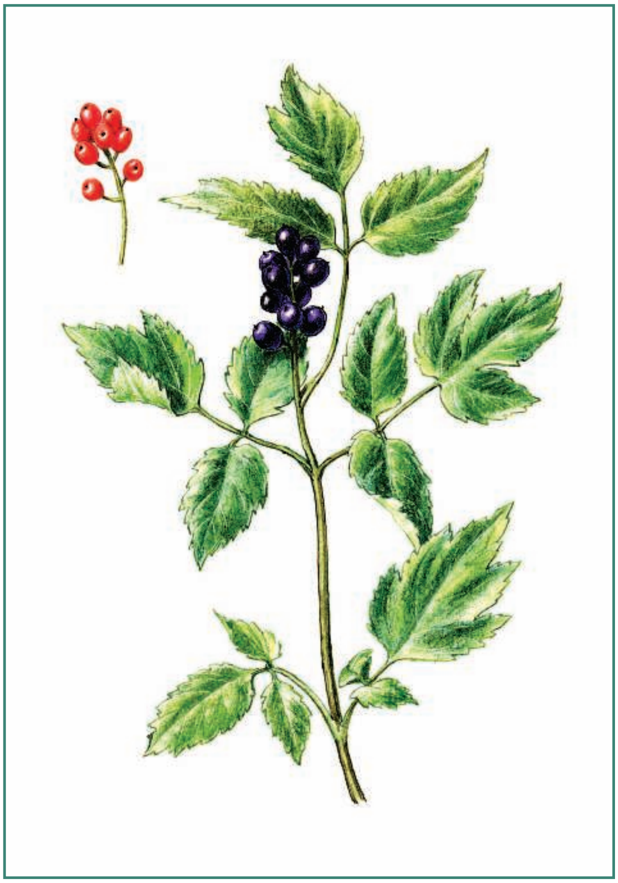
Это травянистый многолетник с многоглавым корневищем и неприятным запахом. Стебель воронца прямой, разветвленный, голый или слабо опушенный, высотой до 80 см. Листья растения очередные, черешковые, дважды- или триждыперистые. Цветки мелкие, белые, в кистевидном соцветии, цветут в мае—июне. Плод — продолговатая сочная черная ягода, созревает в июле—августе. Ягоды воронца сильно ядовиты, есть их ни в коем случае нельзя. Вообще следует запомнить: никогда нельзя пробовать незнакомые плоды и травы на вкус! Растения воронца обычно встречаются весьма редко и далеко друг от друга. Это вполне объяснимо: вегетативным путем воронец не размножается — побегов не дает. Основные рассеиватели семян растения — птицы, единственные теплокровные, которые поедают ягоды воронца без вреда для себя. Чаще всего растение можно встретить в ельниках-кисличниках, поэтому при сборе кислицы будьте внимательны — не положите в рот невзначай незнакомую черную ягоду.

Все растение содержит алкалоиды (они и обусловливают ядовитое действие); в семенах обнаружено жирное масло, а в листьях — аскорбиновая кислота. Но в этом случае листья как источник витамина С лучше не использовать.

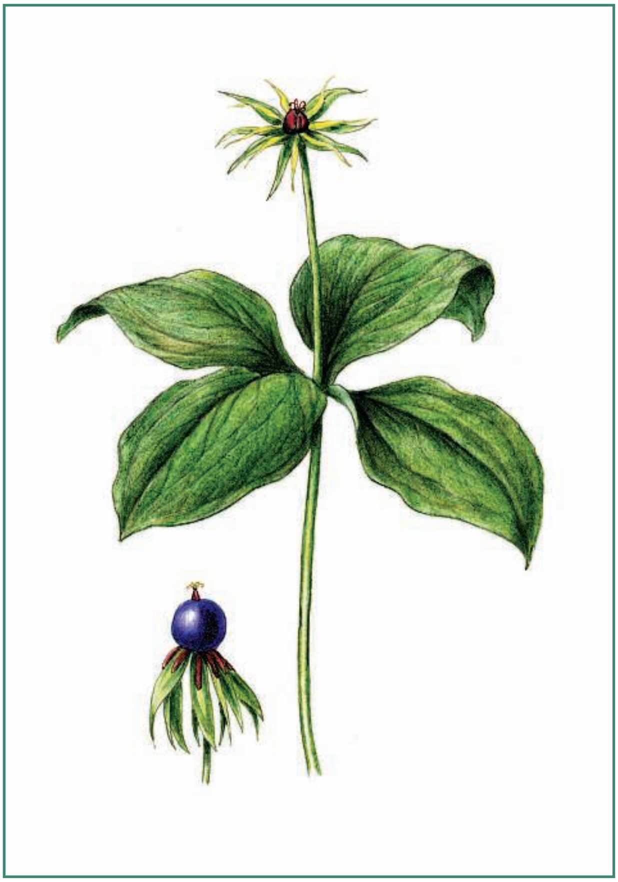
Изредка корни и листья растения применяют в гомеопатии и в народной медицине, однако необходимо помнить о ядовитости воронца, особенно плодов. Сок растения образует кожные опухоли и язвы. При отравлении необходимо как можно скорее доставить больного к врачу.

## ВОРО́НИЙ ГЛАЗ ОБЫКНОВЕ́ННЫЙ (*Paris quadrifolia*), семейство триллиевых (*Trilliaceae*), или лилейных (*Liliaceae*)

Часто в еловом лесу можно встретить оригинальное растение: высокий стебель, четыре крупных листа, а наверху — в окружении околоцветника — сизо-черную яго-



Воронец колосистый (Actaea spicata)



Вороний глаз обыкновенный (Paris quadrifolia)

ду. Листья растения эллиптические, заостренные, с тремя жилками, длиной до 14 см и шириной до 8 см. Цветок один, зеленовато-белый, цветет в мае—июне, плод — ягода, созревает в июле—августе. Растение обычно в хвойных лесах, среди кустарников, часто встречается в ельниках вместе с кислицей. Характерное растение лесной зоны, достигает 62° северной широты в Западной Сибири и 65° северной широты в Красноярском крае.

Все части растения сильно ядовиты, особенно корневище и ягоды, содержащие опасные для здоровья человека гликозиды.

Иногда в народной медицине используют настойку травы вороньего глаза для лечения невралгии, мигрени, нарушения обмена веществ.

Следует помнить, что растение очень ядовито, поэтому любое применение препаратов из него должно быть согласовано с врачом-фитотерапевтом.

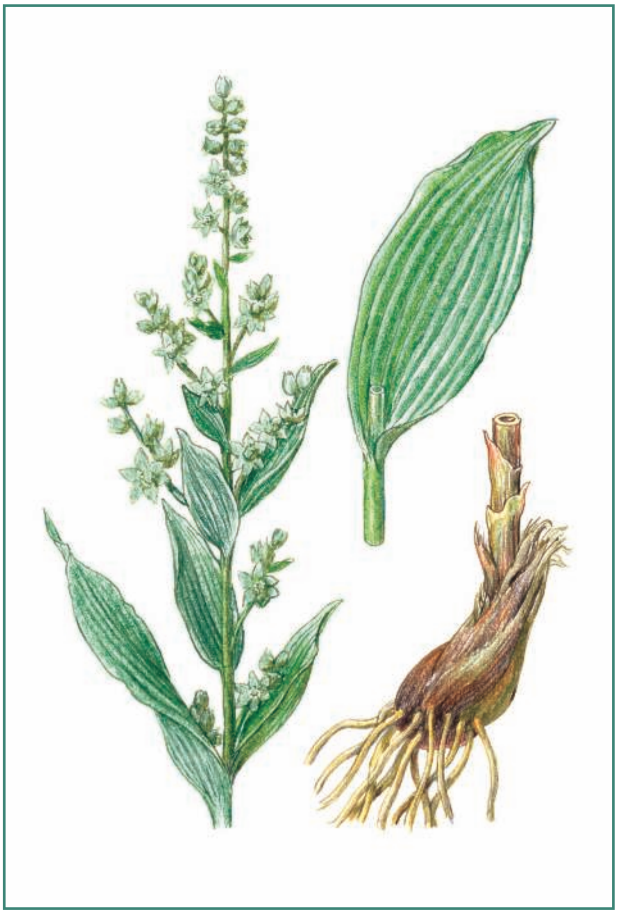
## ЧЕМЕРИ́ЦА ЛОБЕ́ЛЯ (*Veratrum lobelianum*), семейство лилейных (*Liliaceae*)

Это растение чаще всего можно встретить во влажных местах, по берегам ручьев, рек и озер. Широко распространено оно в средней полосе, есть также в Сибири. Ближайшие родственники чемерицы Лобеля — чемерица даурская и арктическая, соответственно встречаются в Забайкалье и арктической части Сибири.

Чемерица — крупное многолетнее растение с толстым и коротким корневищем. Стебель достигает высоты 150—175 см. Листья многочисленные, складчатые, нижние из них — широкоэллиптические, коротко заостренные, длиной до 25 и шириной до 20 см. К вершине растения листья постепенно уменьшаются, меняется их форма — они становятся ланцетовидными. Цветки многочисленные, желтовато-зеленые, собраны в метельчатое соцветие, цветут с июня по август. Плод — яйцевидно-трехгранная коробочка.

Корневища чемерицы Лобеля содержат сумму алкалоидов, дубильные вещества, смолы и различные пигменты, а также сахара.

Иногда корневище с корнями используют в народной медицине, но широкого применения это растение не получило из-за сильной ядовитости. В научной медицине его не используют. Неправильно рассчитанные дозы препаратов из чемерицы вызывают сначала неприятные ощущения в носоглотке и пищеводе, затем кашель, тошноту, рвоту, боли в животе, понос, ослабление сердечной деятельности. Если отравление сильное, то могут возникнуть клинические судороги, коллапс, а затем — гибель человека.



Чемерица Лобеля (Veratrum lobelianum)

Наиболее часто (как инсектицидное средство) используют настой корневищ чемерицы — чемеричную воду. При ее помощи освобождаются от вшей. Наружное применение настоек и настоев растения при ревматизме, артралгии и невралгии обусловлено ее раздражающим действием.

При отравлении чемерицей необходимо срочно вызвать врача.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

# I. РЕЦЕПТЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ЧАЕВ И СБОРОВ ПО ОСНОВНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

## Заболевания сердечно-сосудистой системы

### ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

| | |
|---|---|
| Цветки боярышника кроваво-красного | 30,0[1] |
| Трава омелы белой | 30,0 |

Чайную ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды.

| | |
|---|---|
| Трава сушеницы болотной | 20,0 |
| Трава пустырника | 20,0 |
| Цветки боярышника кроваво-красного | 10,0 |
| Трава хвоща полевого | 10,0 |

20 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и доводят кипяченой водой до первоначального объема. Пьют по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Трава тысячелистника обыкновенного | 30,0 |
| Цветки боярышника кроваво-красного | 15,0 |
| Трава хвоща полевого | 15,0 |
| Трава омелы белой, | 15,0 |
| Трава барвинка малого | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом воды комнатной температуры и настаивают 3 ч, затем кипятят 5 мин., охлаждают 15 мин. и процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Трава омелы белой | 30,0 |
| Цветки боярышника кроваво-красного | 25,0 |
| Корневища валерианы лекарственной | 20,0 |
| Плоды тмина обыкновенного | 15,0 |
| Листья барвинка малого | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1 стакану 2 раза в день.

[1] Соотношения даны в граммах.

| | |
|---|---|
| Трава омелы белой | 30,0 |
| Цветки боярышника кроваво-красного | 30,0 |
| Корневища валерианы лекарственной | 15,0 |
| Листья мелиссы лекарственной | 15,0 |
| Листья барвинка малого | 10,0 |
| Плоды тмина обыкновенного | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Принимают по 1 стакану 2 раза в день.

| | |
|---|---|
| Трава тысячелистника | 20,0 |
| Луковицы чеснока посевного | 15,0 |
| Цветки боярышника кроваво-красного | 15,0 |
| Трава хвоща полевого | 15,0 |
| Трава омелы белой | 15,0 |
| Цветки арники горной | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

### ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

| | |
|---|---|
| Цветки боярышника кроваво-красного | 25,0 |
| Трава горца птичьего | 15,0 |
| Трава хвоща полевого | 10,0 |

2 чайных ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Всю дозу принимают в течение дня за 5—6 приемов.

| | |
|---|---|
| Корни валерианы лекарственной | 40,0 |
| Листья мяты перечной | 30,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 20,0 |
| Цветки ландыша майского | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают указанную дозу в течение дня за 3—5 приемов.

### АТЕРОСКЛЕРОЗ

| | |
|---|---|
| Плоды боярышника кроваво-красного | 15,0 |
| Плоды аронии черноплодной | 15,0 |
| Плоды земляники лесной | 15,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 500 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 30 мин., охлаждают 10 мин., процеживают и доводят кипяченой водой отвар до первоначального объема. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Луковицы чеснока посевного | 50,0 |
| Трава омелы белой | 25,0 |
| Цветки боярышника кроваво-красного | 25,0 |

Чайную ложку сбора заливают стаканом кипятка и оставляют на ночь, затем процеживают. Принимают по стакану 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Трава тысячелистника обыкновенного | 30,0 |
| Цветки боярышника кроваво-красного | 15,0 |
| Трава хвоща полевого | 15,0 |
| Трава омелы белой | 15,0 |
| Листья барвинка малого | 15,0 |

10 г сбора заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и доводят кипяченой водой настой до первоначального объема. Принимают всю дозу в течение дня в несколько приемов.

| | |
|---|---|
| Цветки боярышника кроваво-красного | 10,0 |
| Листья крапивы двудомной | 10,0 |
| Листья барвинка малого | 10,0 |
| Трава донника лекарственного | 10,0 |
| Плоды шиповника майского | 10,0 |
| Плоды малины обыкновенной | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

## Неспецифические заболевания органов дыхания

### ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

| | |
|---|---|
| Корни алтея лекарственного | 40,0 |
| Листья мать-и-мачехи обыкновенной | 40,0 |
| Трава душицы обыкновенной | 30,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Листья мать-и-мачехи обыкновенной | 15,0 |
| Корни девясила высокого | 15,0 |
| Корни первоцвета лекарственного | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 5 мин., охлаждают 15 мин. и процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Листья мать-и-мачехи обыкновенной | 40,0 |
| Листья подорожника большого | 30,0 |
| Корни солодки голой | 30,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Плоды аниса обыкновенного | 10,0 |
| Трава тимьяна (чабреца) ползучего | 10,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 10,0 |
| Семя льна посевного | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом холодной воды, настаивают 2 ч, затем доводят до кипения, охлаждают и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Трава фиалки трехцветной | 20,0 |
| Цветки липы мелколистной | 20,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом воды комнатной температуры, настаивают 2 ч, кипятят 5 мин., охлаждают и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4—6 раз в день.

### ХРОНИЧЕСКАЯ ПНЕВМОНИЯ

| | |
|---|---|
| Листья мать-и-мачехи обыкновенной | 30,0 |
| Трава багульника болотного | 30,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 30,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 15,0 |
| Трава душицы обыкновенной | 15,0 |
| Листья березы повислой | 15,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день после еды.

| | |
|---|---|
| Листья мать-и-мачехи обыкновенной | 20,0 |
| Трава душицы обыкновенной | 20,0 |
| Корни алтея лекарственного | 20,0 |
| Почки сосны обыкновенной | 20,0 |
| Листья иван-чая узколистного | 10,0 |
| Плоды можжевельника обыкновенного | 10,0 |
| Трава багульника болотного | 10,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 10,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин. и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

### БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

| | |
|---|---|
| Плоды аниса обыкновенного | 10,0 |
| Трава тимьяна (чабреца) ползучего | 10,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 10,0 |
| Семя льна посевного | 10,0 |

4 чайных ложки сбора заливают стаканом воды комнатной температуры, настаивают 2 ч, кипятят 5 мин. и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Плоды фенхеля обыкновенного | 20,0 |
| Плоды аниса обыкновенного | 20,0 |
| Корни солодки голой | 20,0 |
| Почки сосны обыкновенной | 20,0 |
| Трава тимьяна (чабреца) ползучего | 20,0 |

10 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и доводят настой до первоначального объема. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Корни солодки голой | 30,0 |
| Почки сосны обыкновенной | 30,0 |
| Листья мать-и-мачехи обыкновенной | 30,0 |
| Плоды укропа душистого | 15,0 |
| Корни алтея лекарственного | 15,0 |
| Трава багульника болотного | 15,0 |
| Трава череды трехраздельной | 15,0 |

20 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и добавляют кипяченую воду до первоначального объема. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день.

## Заболевания желудочно-кишечного тракта

### ОСТРЫЙ ГАСТРИТ

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 20,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 20,0 |
| Корни алтея лекарственного | 10,0 |

20 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 30 мин., охлаждают 10 мин., процеживают, доводят кипяченой водой до первоначального объема. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 20,0 |
| Цветки календулы лекарственной | 20,0 |
| Листья подорожника большого | 20,0 |
| Трава тысячелистника обыкновенного | 20,0 |
| Трава череды трехраздельной | 20,0 |

10 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и доводят кипяченой водой настой до первоначального объема. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3—5 раз в день.

### ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ С СЕКРЕТОРНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

| | |
|---|---|
| Листья вахты трехлистной | 15,0 |
| Листья мяты перечной | 15,0 |
| Трава тысячелистника обыкновенного | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипящей воды, кипятят 5 мин., настаивают 15—20 мин. и процеживают. Принимают в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Трава тысячелистника обыкновенного | 25,0 |
| Листья мяты перечной | 20,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 15,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 15,0 |
| Плоды тмина обыкновенного | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают в теплом виде по стакану 3 раза в день.

### ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ С НОРМАЛЬНОЙ И ПОВЫШЕННОЙ СЕКРЕЦИЕЙ

| | |
|---|---|
| Трава зверобоя продырявленного | 30,0 |
| Трава тысячелистника обыкновенного | 30,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 0,5 л кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Листья мяты перечной | 15,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 15,0 |
| Цветки липы мелколистной | 15,0 |
| Семя льна посевного | 15,0 |
| Корни солодки голой | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипящей воды, кипятят 5 мин., настаивают 10 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2—3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Корни алтея лекарственного | 10,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 10,0 |
| Цветки календулы лекарственной | 10,0 |
| Корни солодки голой | 10,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 10,0 |
| Цветки бессмертника песчаного | 10,0 |
| Трава тысячелистника обыкновенного | 10,0 |
| Кора ивы | 10,0 |
| Трава пустырника сердечного | 10,0 |
| Трава сушеницы болотной | 10,0 |

10 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и доводят кипяченой водой до первоначального объема. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

### ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

| | |
|---|---|
| Корни солодки голой | 30,0 |
| Корни алтея лекарственного | 30,0 |
| Трава чистотела майского (сухая) | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, охлаждают и процеживают. Принимают по стакану 2—3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 15,0 |
| Корни солодки голой | 15,0 |
| Корни алтея лекарственного | 15,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 15,0 |

2 чайных ложки сбора заливают стаканом кипящей воды, кипятят 20—30 мин., настаивают 20 мин. и процеживают. Принимают по стакану перед сном.

| | |
|---|---|
| Листья иван-чая узколистного | 20,0 |
| Цветки липы мелколистной | 20,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 10,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 10,0 |

2 чайных ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2—3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Корни алтея лекарственного | 10,0 |
| Корни солодки голой | 10,0 |
| Соплодия ольхи серой | 10,0 |
| Цветки календулы лекарственной | 10,0 |
| Трава тысячелистника обыкновенного | 10,0 |
| Трава сушеницы болотной | 10,0 |
| Корни девясила высокого | 10,0 |
| Корневища валерианы лекарственной | 10,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 10,0 |

10 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и доводят кипяченой водой настой до первоначального объема. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

## ХРОНИЧЕСКИЙ КОЛИТ

| | |
|---|---|
| Листья мяты перечной | 15,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Принимают по стакану 2—3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 15,0 |
| Плоды черники обыкновенной | 15,0 |
| Листья крапивы двудомной | 15,0 |
| Листья мяты перечной | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 20—25 мин., настаивают 20 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2—3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Плоды черники обыкновенной | 20,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 15,0 |
| Корневища горца змеиного | 15,0 |
| Листья подорожника большого | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 15—20 мин. и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Трава пастушьей сумки обыкновенной | 30,0 |
| Корневища лапчатки прямостоячей | 15,0 |
| Корневища горца змеиного | 15,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 10,0 |
| Листья мяты перечной | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2—3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Трава зверобоя продырявленного | 15,0 |
| Трава тысячелистника обыкновенного | 15,0 |
| Трава пустырника сердечного | 15,0 |
| Листья крапивы двудомной | 15,0 |
| Трава пастушьей сумки | 15,0 |
| Трава горца птичьего | 15,0 |
| Трава душицы обыкновенной | 15,0 |

4 столовых ложки сбора заливают 1 л воды, кипятят 5 мин., настаивают 3—5 ч, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

## ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАПОРЫ

| | |
|---|---|
| Кора крушины ломкой | 30,0 |
| Листья крапивы двудомной | 20,0 |
| Листья тысячелистника обыкновенного | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20—30 мин. и процеживают. Принимают по 1/4—1/2 стакана на ночь.

| | |
|---|---|
| Кора крушины ломкой | 40,0 |
| Плоды кориандра посевного | 5,0 |
| Корни солодки голой | 5,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят в течение 10 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана на ночь.

| | |
|---|---|
| Кора крушины ломкой | 30,0 |
| Листья крапивы двудомной | 10,0 |
| Трава донника лекарственного | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20—30 мин. и процеживают. Принимают по 1/4—1/2 стакана на ночь.

| | |
|---|---|
| Кора крушины ломкой | 35,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 35,0 |
| Плоды жостера слабительного | 25,0 |
| Корни солодки голой | 25,0 |

2 чайных ложки сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 25—30 мин., настаивают 15 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2 раза в день (утром и вечером).

| | |
|---|---|
| Кора крушины ломкой | 30,0 |
| Трава тысячелистника обыкновенного | 10,0 |
| Листья вахты трехлистной | 10,0 |
| Плоды тмина обыкновенного | 5,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20—30 мин. и процеживают. Принимают по стакану на ночь.

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ДИАРЕЯ (ПОНОС)

| | |
|---|---|
| Соплодия ольхи серой | 20,0 |
| Корневища горца змеиного | 10,0 |

2 чайных ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Плоды черемухи обыкновенной | 30,0 |
| Плоды черники обыкновенной | 20,0 |

2 столовых ложки сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 20 мин., процеживают. Принимают по 1/4—1/2 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Корневища кровохлебки лекарственной | 10,0 |
| Корневища горца змеиного | 10,0 |

2 чайных ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Корневища щавеля конского | 20,0 |
| Корневища горца змеиного | 20,0 |

2 чайных ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Корневища бадана толстолистного | 15,0 |
| Корневища кровохлебки лекарственной | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин., настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

### ГЕМОРРОЙ

| | |
|---|---|
| Корневища лапчатки прямостоячей | 15,0 |
| Корневища бадана толстолистного | 15,0 |
| Корневища аира болотного | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин., настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 20,0 |
| Корни одуванчика лекарственного | 15,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 0,5 л воды комнатной температуры, настаивают 6 ч, затем доводят до кипения, охлаждают и процеживают. Для клизм используют стакан настоя. Если через 5 мин. стула не будет, процедуру можно повторить, но не более 3 раз.

| | |
|---|---|
| Семя льна обыкновенного | 20,0 |
| Трава тысячелистника обыкновенного | 20,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 20,0 |

20 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и доводят настой теплой кипяченой водой до первоначального объема. Используют по 30—50 мл на одну клизму.

## Заболевания печени и желчевыводящих путей

### ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ

| | |
|---|---|
| Листья вахты трехлистной | 30,0 |
| Цветки календулы лекарственной | 20,0 |
| Трава чистотела большого | 15,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 10,0 |

2 столовых ложки сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 5 мин., настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день (утром и вечером) через час после еды.

| | |
|---|---|
| Корни одуванчика лекарственного | 15,0 |
| Листья мяты перечной | 15,0 |
| Трава чистотела большого (сухая) | 15,0 |
| Кора крушины ломкой | 15,0 |
| Листья вахты трехлистной | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 20—25 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2 раза в день.

| | |
|---|---|
| Листья мяты перечной | 30,0 |
| Трава чистотела большого (сухого) | 30,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 30,0 |
| Корни солодки голой | 15,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 15—20 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2 раза в день.

| | |
|---|---|
| Листья мяты перечной | 30,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 30,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 25,0 |
| Трава фиалки трехцветной | 25,0 |
| Трава тысячелистника обыкновенного | 25,0 |
| Кора крушины ломкой | 25,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20—30 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день (утром натощак и вечером перед сном).

| | |
|---|---|
| Цветки календулы лекарственной | 40,0 |
| Цветки бессмертника песчаного | 40,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 40,0 |
| Кора крушины ломкой | 30,0 |
| Трава горца птичьего | 20,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 10,0 |

20 г сбора заливают стаканом воды, настаивают 10—12 ч в темном месте (в тепле), кипятят 5—7 мин., вновь настаивают 15 мин. и процеживают. Принимают по стакану 3 раза в день

| | |
|---|---|
| Цветки бессмертника песчаного | 20,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 20,0 |
| Трава горца птичьего | 20,0 |
| Листья крапивы двудомной | 10,0 |
| Кора крушины ломкой | 10,0 |
| Плоды шиповника майского | 10,0 |
| Листья березы повислой | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают 1,5 стакана кипятка, кипятят 5 мин., настаивают 4 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

### ХРОНИЧЕСКИЙ ХОЛЕЦИСТИТ

| | |
|---|---|
| Цветки бессмертника песчаного | 40,0 |
| Листья вахты трехлистной | 30,0 |
| Листья мяты перечной | 20,0 |
| Плоды кориандра посевного | 10,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 20 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Корни цикория обыкновенного | 25,0 |
| Листья мяты перечной | 25,0 |
| Корни одуванчика лекарственного | 25,0 |
| Корни дудника лекарственного | 25,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2 раза в день (утром и вечером).

| | |
|---|---|
| Корни одуванчика лекарственного | 20,0 |
| Корни цикория обыкновенного | 20,0 |
| Кора крушины ломкой | 10,0 |

3 столовых ложки сбора заливают 3 стаканами воды, кипятят 15 мин. и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Листья мяты перечной | 20,0 |
| Цветки календулы лекарственной | 15,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 15,0 |
| Корни одуванчика лекарственного | 15,0 |
| Цветки пижмы обыкновенной | 10,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 2 стаканами воды, кипятят 20 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

### ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

| | |
|---|---|
| Корни одуванчика лекарственного | 25,0 |
| Листья мяты перечной | 25,0 |
| Листья вахты трехлистной | 25,0 |

2 столовых ложки сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 10—15 мин., настаивают 10 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2 раза в день (утром и вечером).

| | |
|---|---|
| Цветки бессмертника песчаного | 40,0 |
| Кора крушины ломкой | 30,0 |
| Цветки пижмы обыкновенной | 20,0 |
| Плоды аниса обыкновенного | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Цветки бессмертника песчаного | 30,0 |
| Трава горца птичьего | 30,0 |
| Листья мяты перечной | 15,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 15,0 |
| Плоды тмина обыкновенного | 15,0 |
| Плоды жостера слабительного | 15,0 |

20 г сбора заливают стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и доводят настой кипяченой водой до первоначального объема. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Плоды шиповника майского | 20,0 |
| Трава горца птичьего | 20,0 |
| Трава хвоща полевого | 20,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 20,0 |
| Листья крапивы двудомной | 10,0 |
| Листья мяты перечной | 10,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 6 ч, процеживают. Принимают в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

## Заболевания почек и мочевыводящих путей

### ХРОНИЧЕСКИЙ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

| | |
|---|---|
| Листья березы повислой | 20,0 |
| Семя льна посевного | 20,0 |
| Трава фиалки трехцветной | 20,0 |
| Трава чистотела большого (сухая) | 20,0 |

2 столовых ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 10—12 ч, затем добавляют еще 1 стакан кипяченой воды, кипятят 15 мин. и процеживают, принимают по 1/4 стакана 4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Семя льна посевного | 50,0 |
| Листья березы повислой | 20,0 |
| Листья крапивы двудомной | 10,0 |
| Листья земляники лесной | 10,0 |

10 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 30 мин., охлаждают 10 мин., процеживают и доводят теплой кипяченой водой настой до первоначального объема. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Плоды петрушки огородной | 10,0 |
| Листья березы повислой | 10,0 |
| Листья толокнянки обыкновенной | 10,0 |
| Плоды шиповника майского | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 5 мин. и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день.

### ХРОНИЧЕСКИЙ ПИЕЛОНЕФРИТ

| | |
|---|---|
| Трава зверобоя продырявленного | 15,0 |
| Трава пустырника сердечного | 15,0 |
| Трава горца птичьего | 15,0 |
| Листья мяты перечной | 15,0 |

30 г сбора заливают 2,5 стакана кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Трава пустырника сердечного | 25,0 |
| Трава фиалки трехцветной | 25,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 25,0 |
| Трава хвоща полевого | 25,0 |

10 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 30 мин., охлаждают 10 мин., процеживают и доводят теплой кипяченой водой настой до первоначального объема. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Трава фиалки трехцветной | 15,0 |
| Трава хвоща полевого | 15,0 |

| | |
|---|---|
| Трава пустырника сердечного | 15,0 |
| Плоды шиповника майского | 15,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом воды, кипятят 10 мин., охлаждают и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день.

### ХРОНИЧЕСКИЙ ЦИСТИТ

| | |
|---|---|
| Листья толокнянки обыкновенной | 30,0 |
| Цветки василька синего | 10,0 |
| Корни солодки голой | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают по столовой ложке 3—5 раз в день.

| | |
|---|---|
| Плоды можжевельника обыкновенного | 30,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 30,0 |
| Трава фиалки трехцветной | 30,0 |
| Трава сушеницы болотной | 30,0 |

Четверть сбора заливают 2,5 стакана кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Почки березы повислой | 20,0 |
| Листья толокнянки обыкновенной | 20,0 |
| Трава тысячелистника обыкновенного | 20,0 |
| Корневище аира болотного | 10,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 2,5 стакана воды, кипятят 5 мин., охлаждают 30 мин. и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день.

### МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

| | |
|---|---|
| Листья березы повислой | 30,0 |
| Цветки ландыша майского | 30,0 |
| Плоды можжевельника обыкновенного | 5,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 5,0 |
| Плоды петрушки огородной | 5,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20—30 мин. и процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Трава хвоща полевого | 15,0 |
| Листья брусники обыкновенной | 15,0 |
| Листья земляники лесной | 15,0 |
| Плоды тмина обыкновенного | 15,0 |
| Плоды можжевельника обыкновенного | 15,0 |
| Корни солодки голой | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 20—25 мин., охлаждают 20 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2 раза в день (утром и вечером).

| | |
|---|---|
| Плоды аниса обыкновенного | 50,0 |
| Плоды петрушки огородной | 50,0 |
| Листья толокнянки обыкновенной | 15,0 |
| Плоды можжевельника обыкновенного | 15,0 |
| Корни одуванчика лекарственного | 15,0 |
| Трава пастушьей сумки обыкновенной | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 10—15 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2 раза в день (утром и вечером).

| | |
|---|---|
| Плоды шиповника майского | 20,0 |
| Трава хвоща полевого | 15,0 |
| Цветки липы мелколистной | 15,0 |
| Плоды можжевельника обыкновенного | 10,0 |
| Корневища аира болотного | 5,0 |
| Листья мяты перечной | 5,0 |
| Листья крапивы двудомной | 5,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2 раза в день (утром и вечером) во время еды.

## Эндокринные и обменные заболевания

### ПОДАГРА

| | |
|---|---|
| Трава зверобоя продырявленного | 20,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 20,0 |
| Цветки липы мелколистной | 20,0 |

10 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают, доводят теплой кипяченой водой настой до первоначального объема. Принимают 2 стакана в день за несколько приемов.

| | |
|---|---|
| Трава хвоща полевого | 15,0 |
| Плоды можжевельника обыкновенного | 15,0 |
| Плоды петрушки кудрявой | 15,0 |
| Кора крушины ломкой | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 10—15 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2 раза в день.

### ОЖИРЕНИЕ

| | |
|---|---|
| Кора крушины ломкой | 15,0 |
| Трава тысячелистника обыкновенного | 10,0 |
| Плоды можжевельника обыкновенного | 5,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 0,5 л кипятка, кипятят 30 мин., процеживают. Принимают по стакану 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Кора крушины ломкой | 50,0 |
| Корни одуванчика лекарственного | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 30 мин., настаивают 20 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2—3 раза в день

| | |
|---|---|
| Листья мяты перечной | 20,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 15,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 15,0 |
| Цветки липы мелколистной | 15,0 |

10 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процежива-

ют и доводят теплой кипяченой водой настой до первоначального объема. Принимают по стакану 2—3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Кора крушины ломкой | 60,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 20,0 |
| Корни одуванчика лекарственного | 20,0 |
| Плоды петрушки огородной | 20,0 |
| Листья мяты перечной | 20,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 0,5 л кипятка, кипятят 30 мин и процеживают. Всю дозу выпивают утром до еды.

## Заболевания нервной системы

### НЕВРОЗЫ

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 20,0 |
| Корневища валерианы лекарственной | 15,0 |
| Листья мяты перечной | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают 0,5 л воды, кипятят 10 мин. и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Корневища валерианы лекарственной | 10,0 |
| Листья крапивы двудомной | 10,0 |
| Плоды тмина обыкновенного | 10,0 |
| Плоды укропа душистого | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 10—15 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

| | |
|---|---|
| Листья мелиссы лекарственной | 15,0 |
| Корневища валерианы лекарственной | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения и процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Листья мяты перечной | 20,0 |
| Листья вахты трехлистной | 20,0 |
| Корневища валерианы лекарственной | 10,0 |
| Соплодия хмеля обыкновенного | 10,0 |

2 столовых ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 10 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

| | |
|---|---|
| Соплодия хмеля обыкновенного | 20,0 |
| Листья мяты перечной | 20,0 |
| Листья мелиссы лекарственной | 20,0 |
| Корни девясила высокого | 20,0 |
| Трава донника лекарственного | 20,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 15 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

### РАДИКУЛИТЫ

| | |
|---|---|
| Цветки липы мелколистной | 20,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 20,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 10 мин. и процеживают. Принимают по 200 мл 2 раза в день.

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 40,0 |
| Цветки коровяка скипетровидного | 20,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 0,5 л кипятка, настаивают 15 мин. и процеживают. Используют для компрессов или ванн.

## Кожные болезни

### УГРИ ОБЫКНОВЕННЫЕ

| | |
|---|---|
| Корни девясила высокого | 30,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 30,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 25—30 мин., настаивают 15 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2—3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Корни лопуха большого | 15,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 15,0 |
| Корни девясила высокого | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом воды, кипятят 10 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2—3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Цветки календулы лекарственной | 15,0 |
| Листья крапивы двудомной | 15,0 |
| Трава череды трехраздельной | 15,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 15,0 |
| Трава чистотела большого (сухая) | 15,0 |
| Трава зверобоя продырявленного | 15,0 |

20 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и доводят теплой кипяченой водой настой до первоначального объема. Протирают пораженные участки кожи несколько раз в день.

### ЭКЗЕМА

| | |
|---|---|
| Корни лопуха большого | 20,0 |
| Корни одуванчика лекарственного | 20,0 |

20 г сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 10 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 20,0 |
| Трава тимьяна ползучего | 20,0 |

3 столовых ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 15—20 мин., настаивают 20 мин. и процеживают. Используют для компрессов на пораженные участки тела несколько раз в день.

| | |
|---|---|
| Кора крушины ломкой | 20,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 15,0 |
| Корни одуванчика лекарственного | 15,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 20—25 мин., настаивают 10 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2—3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Листья крапивы двудомной | 15,0 |
| Трава тысячелистника обыкновенного | 15,0 |
| Трава череды трехраздельной | 15,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 50 мл 4 раза в день. Этот же настой используют для компрессов на пораженные участки тела несколько раз в день.

| | |
|---|---|
| Кора крушины ломкой | 20,0 |
| Плоды фенхеля обыкновенного | 10,0 |
| Корни одуванчика лекарственного | 10,0 |
| Корни цикория обыкновенного | 10,0 |
| Листья вахты трехлистной | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом воды, кипятят 10 мин. и процеживают. Принимают по стакану 2—3 раза в день.

## НЕЙРОДЕРМИТ

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 50,0 |
| Корневища валерианы лекарственной | 30,0 |
| Листья мяты перечной | 30,0 |
| Плоды тмина обыкновенного | 30,0 |
| Плоды петрушки огородной | 30,0 |

20 г сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 10 мин., процеживают. Принимают по стакану 2 раза в день.

| | |
|---|---|
| Трава череды трехраздельной | 15,0 |
| Корневища валерианы лекарственной | 15,0 |
| Листья крапивы двудомной | 10,0 |
| Трава душицы обыкновенной | 10,0 |
| Трава фиалки трехцветной | 10,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 10,0 |
| Трава тимьяна ползучего | 10,0 |
| Трава хвоща полевого | 10,0 |
| Корни солодки голой | 10,0 |

10 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и доводят теплой кипяченой водой настой до первоначального объема. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Листья крапивы двудомной | 100,0 |
| Трава душицы обыкновенной | 40,0 |
| Трава фиалки трехцветной | 40,0 |
| Листья мелиссы лекарственной | 40,0 |
| Цветки ромашки аптечной | 20,0 |
| Цветки василька синего | 20,0 |
| Трава тимьяна ползучего | 15,0 |
| Трава хвоща полевого | 15,0 |
| Трава донника лекарственного | 15,0 |
| Корневище валерианы лекарственной | 10,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 0,5 л кипятка, кипятят 5 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день.

## КРАПИВНИЦА

| | |
|---|---|
| Трава фиалки трехцветной | 25,0 |
| Корни лопуха большого | 25,0 |

2 столовых ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения и процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Соплодия хмеля обыкновенного | 20,0 |
| Листья мелиссы лекарственной | 20,0 |
| Корневища валерианы лекарственной | 20,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения и процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Цветки липы мелколистной | 25,0 |
| Трава ясменника душистого | 20,0 |

2 чайных ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают до полного охлаждения и процеживают. Принимают по стакану 1—2 раза в день.

## ФУРУНКУЛЕЗ

| | |
|---|---|
| Трава череды трехраздельной | 15,0 |
| Листья брусники обыкновенной | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 40—60 мин. и процеживают. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Листья мяты перечной | 10,0 |
| Листья подорожника большого | 10,0 |
| Листья мать-и-мачехи обыкновенной | 10,0 |

20 г сбора заливают 400 мл кипятка, настаивают 15—20 мин. и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Трава фиалки трехцветной | 20,0 |
| Трава череды трехраздельной | 15,0 |
| Цветки василька синего | 15,0 |
| Трава крапивы двудомной | 10,0 |
| Цветки календулы лекарственной | 10,0 |
| Трава хвоща полевого | 10,0 |

4 столовых ложки сбора заливают 1 л холодной воды, настаивают 10—12 ч, кипятят 5 мин. и процеживают. Принимают по стакану 5 раз в день.

## ОБЛЫСЕНИЕ

| | |
|---|---|
| Соплодия хмеля обыкновенного | 40,0 |
| Корневища аира болотного | 20,0 |

Весь сбор заливают 3 л кипятка, кипятят 25—30 мин. и процеживают. Используют для мытья головы 2 раза в неделю.

| | |
|---|---|
| Листья крапивы двудомной | 70,0 |
| Корни лопуха большого | 30,0 |

10 г сбора заливают 200 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и доводят кипяченой водой настой до первона-

чального объема. Используют для мытья головы 3 раза в неделю.

Корни лопуха большого 10,0
Соплодия хмеля обыкновенного 10,0
Цветки календулы лекарственной 5,0

Весь сбор заливают 0,5 л воды, кипятят 15 мин., охлаждают и процеживают. Используют для мытья головы 3 раза в неделю.

Листья крапивы двудомной 30,0
Листья мать-и-мачехи обыкновенной 30,0
Корневище аира болотного 20,0

6 столовых ложек обора заливают 1 л воды, кипятят 10 мин. и после охлаждения процеживают. Используют для мытья головы 3 раза в неделю.

### ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Кора ивы 15,0
Трава хвоща полевого 15,0

Весь сбор заливают стаканом кипятка, доводят до кипения и процеживают. Теплым настоем промывают пораженные участки кожи.

Листья подорожника большого 15,0
Трава зверобоя продырявленного 15,0
Трава хвоща полевого 15,0
Корни цикория обыкновенного 15,0
Трава горца птичьего 15,0

2 столовых ложки сбора заливают 0,5 л воды, кипятят 5—10 мин. и после остывания процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день.

Трава зверобоя продырявленного 20,0
Трава череды трехраздельной 20,0
Корни солодки голой 20,0
Листья подорожника большого 15,0
Плоды кориандра посевного 15,0
Трава сушеницы болотной 10,0

10 г сбора заливают 800 мл воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин., охлаждают 45 мин., процеживают и доводят теплой кипяченой водой настой до первоначального объема. Применяют по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

## Болезни горла и носа

### ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ РИНИТ

Цветки ромашки аптечной 20,0
Трава тысячелистника обыкновенного 20,0

10 г сбора заливают 100 мл кипятка, настаивают 15—20 мин. и процеживают. По 6—8 капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день (при остром насморке).

Цветки календулы лекарственной 20,0
Цветки коровяка скипетровидного 10,0

Весь сбор заливают 250 мл воды, доводят до кипения, настаивают 2 ч и процеживают. Используют в теплом виде для промывания обеих половин носа 8 раза в день (при остром насморке).

Листья малины обыкновенной 20,0
Цветки календулы лекарственной 10,0

15 г сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 15—20 мин. и процеживают. Используют по 6—8 капель для закапывания в каждую половину носа 3—4 раза в день (при хроническом катаральном рините).

Трава тысячелистника обыкновенного 15,0
Листья подорожника большого 10,0

15 г сбора заливают 160 мл кипятка, настаивают 15—20 мин. и процеживают. Используют по 4—6 капель для закапывания в каждую половину носа 2—3 раза в день (при хроническом гипертрофическом рините).

### ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ ФАРИНГИТ

Трава зверобоя продырявленного 10,0
Листья брусники обыкновенной 10,0

10 г сбора заливают 200 мл воды, настаивают 15—20 мин., процеживают. Используют в теплом виде для полосканий горла 3—4 раза в день (при остром фарингите).

Листья подорожника большого 20,0
Трава тысячелистника обыкновенного 20,0

20 г сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 15—20 мин. и процеживают. Используют в теплом виде для полоскания горла 3—4 раза в день (при хроническом атрофическом рините).

### ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ

Цветки ромашки аптечной 15,0
Цветки липы мелколистной 10,0

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 15—20 мин. и процеживают. Используют в теплом виде для полоскания горла 3—4 раза в день (при катаральной ангине).

Кора дуба обыкновенного 30,0
Трава душицы обыкновенной 20,0
Корни алтея лекарственного 5,0

2 столовых ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 5—10 мин. и процеживают. Используют в теплом виде для полоскания горла 3—4 раза в день (при катаральной ангине).

Цветки календулы лекарственной 20,0
Трава зверобоя продырявленного 20,0

20 г сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 15—20 мин. и процеживают. Используют в теплом виде для промывания лакун миндалин (при хроническом тонзиллите).

| | |
|---|---|
| Трава зверобоя продырявленного | 15,0 |
| Трава душицы обыкновенной | 10,0 |
| Листья мяты перечной | 10,0 |

7 г сбора заливают 120 мл кипятка, настаивают 15—20 мин. и процеживают. Используют в теплом виде для промывания лакун миндалин (при хроническом тонзиллите).

### ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ ЛАРИНГИТ

| | |
|---|---|
| Цветки календулы лекарственной | 20,0 |
| Трава фиалки трехцветной | 15,0 |
| Трава череды трехраздельной | 10,0 |

15 г сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 15—20 мин. и процеживают. Используют для ингаляций в течение 5 мин. (при остром ларингите).

| | |
|---|---|
| Трава душицы обыкновенной | 15,0 |
| Трава череды трехраздельной | 6,0 |
| Цветки пижмы обыкновенной | 5,0 |

7 г сбора заливают 200 мл кипятка, настаивают 15—20 мин. и процеживают. Используют по 1,5—2 мл для вливания в гортань (при хроническом гипертрофическом ларингите).

## Стоматологические заболевания

### СТОМАТИТЫ

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 30,0 |
| Кора ивы | 30,0 |
| Цветки липы мелколистной | 20,0 |
| Кора дуба обыкновенного | 20,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Используют для полоскания полости рта несколько раз в день (при афтозном стоматите).

| | |
|---|---|
| Листья шалфея лекарственного (аптечный препарат) | 20,0 |
| Цветки календулы лекарственной | 10,0 |
| Трава тимьяна ползучего | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20—30 мин. и процеживают. Используют для полоскания полости рта несколько раз в день (при микотическом стоматите).

### ГИНГИВИТЫ

| | |
|---|---|
| Листья шалфея лекарственного (аптечный препарат) | 20,0 |
| Плоды аниса обыкновенного | 20,0 |
| Почки сосны обыкновенной | 20,0 |
| Цветки коровяка скипетровидного | 10,0 |
| Цветки мальвы лесной | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Используют для полоскания полости рта несколько раз в день при катаральном гингивите.

| | |
|---|---|
| Листья мяты перечной | 20,0 |
| Трава тысячелистника обыкновенного | 20,0 |
| Листья вахты трехлистной | 10,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Используют для полоскания полости рта несколько раз в день (при язвенно-некротическом гингивите).

### ПАРАДОНТОЗ

| | |
|---|---|
| Корни ежевики сизой | 25,0 |
| Цветки василька синего | 20,0 |

2 столовых ложки сбора заливают 0,5 л воды, кипятят 5 мин. и процеживают. Используют для полоскания полости рта несколько раз в день.

| | |
|---|---|
| Корни аира болотного | 15,0 |
| Листья вахты трехлистной | 15,0 |

Столовую ложку сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин. и процеживают. Используют для полоскания полости рта несколько раз в день.

| | |
|---|---|
| Плоды смородины черной | 20,0 |
| Листья крапивы двудомной | 20,0 |
| Плоды рябины обыкновенной | 10,0 |

2 столовых ложки сбора заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. и процеживают. Принимают внутрь в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

# II. РЕЦЕПТУРА И ПРИМЕНЕНИЕ СЛОЖНЫХ ЧАЕВ И СБОРОВ

## Аппетитные чаи

Полынь горькая, трава 4[1]
Тысячелистник, листья 1
Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Принимают за 10—15 мин. до еды по столовой ложке.

Полынь горькая, трава 1
Аир, корневище 1
Трифоль, лист 1
Тмин, плоды 1
Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день за 20 мин. до еды.

Полынь горькая, трава 2
Тысячелистник, трава 2
Одуванчик, корень 1
Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Принимают по столовой ложке за 15—20 мин. до еды.

## Ветрогонные чаи

Мята перечная, лист 2
Фенхель, плоды 1
Валериана, корень 2
2 чайных ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин., процеживают, охлаждают. Принимают по стакану утром и вечером.

Ромашка, цветки 2
Мята, лист 2
Фенхель, плоды 3
Тмин, плоды 2
Валериана, корень 1
2 чайных ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивает 20 мин., процеживают, охлаждают. Принимают по стакану утром и вечером.

Ромашка, цветки 1
Душица, трава 1
2 чайных ложки смеси заливают стаканом кипящей воды, кипятят 10 мин., процеживают, охлаждают. Принимают по стакану утром и вечером.

Мята перечная, лист 1
Тмин, плоды 1
Фенхель, плоды 1
Валериана, корень 1
Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин., процеживают, остужают. Принимают утром и вечером по стакану.

## Витаминные чаи

Шиповник, плоды 1
Черная смородина, плоды 1
Заваривают и пьют как чай.

Шиповник, плоды 1
Рябина, плоды 1
Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин., настаивают 4 ч в плотно закрытой посуде, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Крапива, лист 1
Рябина, плоды 1

[1] Соотношения даны в весовых частях.

Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин., настаивают 4 ч в плотно закрытой посуде и в прохладном помещении, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Шиповник, плоды | 3 |
| Черная смородина, плоды | 1 |
| Крапива, лист | 3 |
| Морковь, корень | 3 |

Заваривают и пьют как чай.

| | |
|---|---|
| Шиповник, плоды | 1 |
| Брусника, плоды | 1 |
| Крапива, лист | 3 |

Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин., настаивают 4 ч в плотно закрытой посуде, в прохладном, темном помещении, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Шиповник, плоды | 1 |
| Брусника, плоды | 1 |

Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин., настаивают 4 ч в плотно закрытой посуде, в прохладном, темном помещении, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

## Грудные чаи

| | |
|---|---|
| Алтей, корень | 2 |
| Мать-и-мачеха, лист | 2 |
| Душица, трава | 1 |

Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Пьют в теплом виде по 1/2 стакана через 3 ч.

| | |
|---|---|
| Мать-и-мачеха, лист | 4 |
| Подорожник большой, лист | 3 |
| Солодка, корень | 3 |

Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Пьют в теплом виде по 1/2 стакана через 3 ч.

| | |
|---|---|
| Алтей, корень | 2 |
| Солодка, корень | 2 |
| Фенхель, плоды | 1 |

Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин., процеживают, пьют по 1/4 стакана через 3 ч.

| | |
|---|---|
| Коровяк, цветки | 2 |
| Мать-и-мачеха, лист | 4 |
| Анис, плоды | 2 |
| Алтей, корень | 8 |
| Солодка, корень | 3 |
| Касатик, корень (фиалковый корень) | 1 |

Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Пьют по 1/2 стакана через 3 ч.

| | |
|---|---|
| Мать-и-мачеха, лист | 1 |
| Анис, плоды | 1 |
| Алтей, корень | 1 |
| Солодка, корень | 1 |

Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день как отхаркивающее.

| | |
|---|---|
| Алтей, цветки | 1 |
| Мальва, цветки | 1 |
| Коровяк, цветки | 1 |

Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Пьют по 1/2 стакана через каждые 3 ч.

## Желчегонные чаи

| | |
|---|---|
| Бессмертник, цветки | 1 |
| Трифоль, лист | 3 |
| Мята перечная, лист | 2 |
| Кориандр, плоды | 1 |

2 столовых ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин., процеживают, охлаждают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 мин. до еды.

| | |
|---|---|
| Бессмертник, цветки | 3 |
| Ревень, корень | 2 |
| Тысячелистник, трава | 5 |

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, охлаждают, процеживают. Пьют вечером (при желчнокаменной болезни).

| | |
|---|---|
| Бессмертник, цветки | 3 |
| Тысячелистник, трава | 2 |
| Полынь горькая, трава | 2 |
| Фенхель, плоды | 2 |
| Мята перечная, лист | 2 |

2 чайных ложки смеси заливают 2 стаканами кипяченой воды, настаивают 30 мин. Пьют всю дозу в течение дня.

## Желудочные чаи (вяжущие)

| | |
|---|---|
| Черемуха, плоды | 3 |
| Черника, плоды | 2 |

2 столовых ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 20 мин., процеживают, охлаждают. Пьют по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Ольховые шишки | 2 |
| Змеевик, корневище | 1 |

2 чайных ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 0,5 ч, процеживают. Пьют в течение дня за 3—4 приема.

| | |
|---|---|
| Черника, плоды | 2 |
| Лапчатка, корневище | 1 |
| Бессмертник, цветки | 1 |
| Шалфей, лист | 3 |
| Тмин, плоды | 1 |

2 столовых ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин., охлаждают, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за 15—20 мин. до еды.

| | |
|---|---|
| Лапчатка, корневище | 1 |
| Змеевик, корневище | 2 |

2 столовых ложки смеси заливают стаканом кипятка, кипятят 0,5 ч, процеживают. Пьют по 1/2 стакана за 2—3 приема.

| | |
|---|---|
| Змеевик, корневище | 1 |
| Кровохлебка, корневище | 1 |

2 чайных ложки смеси заливают стаканом кипятка, кипятят 0,5 ч, процеживают. Пьют в течение дня за 2—3 приема.

| | |
|---|---|
| Конский щавель, корень | 1 |
| Змеевик, корневище | 1 |

2 чайных ложки смеси заливают стаканом кипятка, кипятят 0,5 ч, процеживают. Пьют 3—4 раза в день.

## Желудочный чай, регулирующий деятельность кишечника

| | |
|---|---|
| Крушина, кора | 1 |
| Мята перечная, лист | 2 |
| Крапива, лист | 3 |
| Аир, корневище | 1 |
| Валериана, корень | 2 |

2 столовых ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин., процеживают. Пьют по 1/2 стакана утром и вечером.

| | |
|---|---|
| Крушина, кора | 2 |
| Анис, плоды | 2 |
| Тысячелистник, трава | 1 |
| Горчичное семя | 2 |
| Солодка, корень | 3 |

2 чайных ложки смеси заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин., процеживают. Пьют по 1/2 стакана утром и вечером.

## Мочегонные чаи

| | |
|---|---|
| Толокнянка, лист | 4 |
| Можжевельник, плоды | 4 |
| Солодка, корень | 1 |

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 15 мин., процеживают. Пьют по столовой ложке 3—5 раз в день за 20 мин. до еды при болезнях почек и отеках по назначению врача.

| | |
|---|---|
| Толокнянка, лист | 3 |
| Василек, цветы | 1 |
| Солодка, корень | 1 |

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 15 мин., процеживают. Пьют по столовой ложке 3—5 раз в день за 20 мин. до еды при болезнях почек.

| | |
|---|---|
| Можжевельник, плоды | 2 |
| Хвощ полевой, трава | 2 |
| Пырей, корневище | 1 |

Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 15 мин., процеживают. Принимают по указанию врача.

| | |
|---|---|
| Можжевельник, плоды | 4 |
| Дягиль, корень | 3 |
| Василек, цветки | 3 |

Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 15 мин., процеживают. Принимают по указанию врача.

| | |
|---|---|
| Василек, цветки | 1 |
| Толокнянка, лист | 2 |
| Петрушка, плоды | 1 |
| Береза, почки | 1 |
| Трифоль, лист | 4 |
| Девясил, корень | 1 |

2 чайных ложки смеси заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин., процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

| | |
|---|---|
| Можжевельник, плоды | 1 |
| Береза, лист | 1 |
| Одуванчик, корень | 1 |

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают. Пьют по столовой ложке 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Береза, лист | 1 |
| Хвощ полевой, трава | 1 |

2 столовых ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, охлаждают, процеживают. Пьют за 3 приема в течение дня.

## Мягчительные сборы

| | |
|---|---|
| Ромашка, цветки | 1 |
| Донник, трава | 1 |

Равные по массе части ромашки и донника заливают кипятком и, поместив в ткань (марлю), горячими прикладывают к больному месту.

Алтей, корень 1
Ромашка, цветки 1
Мальва, цветки 1
Донник, трава 1
Лен, семя 3

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка и, поместив в ткань (марлю), горячей прикладывают к больному месту.

Ромашка, цветки 1
Донник, трава 1
Алтей, лист 1

Готовить и использовать как припарку аналогично предыдущему рецепту.

## Потогонные чаи

Липа, цветки 1
Малина, плоды 1

2 столовых ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 5 мин., процеживают. Пьют отвар горячим как чай.

Малина, плоды 2
Мать-и-мачеха, лист 2
Душица, трава 1

2 столовых ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Пьют горячим как чай.

Ива, кора 1
Анис, плоды 1
Мать-и-мачеха, лист 1
Липа, цветки 1
Малина, плоды 1

Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 5 мин., процеживают. Пьют отвар горячим как чай.

Ива, кора 2
Мать-и-мачеха, лист 2
Душица, трава 1

2 столовых ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Пьют горячим как чай.

## Противозолотушный чай («Аверин чай»)

Фиалка трехцветная, трава 4
Череда, трава 4
Паслен сладко-горький, трава 1

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают, остужают. Пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

## Сборы для полоскания горла

Дуб, кора 3
Липа, цветки 2

2 столовых ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 2—3 мин., процеживают, охлаждают. Полощут горло несколько раз в день.

Липа, цветки 2
Ромашка, цветки 3

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 15—20 мин., процеживают, охлаждают. Полощут горло несколько раз в день.

Ива, кора 3
Липа, цветки 2

2 столовых ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин., процеживают, охлаждают. Полощут горло несколько раз в день.

Дуб, кора 6
Душица, трава 4
Алтей, лист или 2
Алтей, корень 1

2 столовых ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин., процеживают, охлаждают. Полощут горло несколько раз в день.

## Слабительные чаи

Крушина, кора 3
Тысячелистник, трава 1
Крапива, лист 2

Столовую ложку смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин., процеживают. Принимают по 1/2—1 стакану на ночь.

Крушина, кора 8
Солодка, корень 1
Кориандр, плоды 1

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин., процеживают. Принимают по 1/2—1 стакану на ночь.

Крушина, кора 6
Трифоль, лист 2
Тысячелистник, трава 2
Тмин, плоды 1

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин., процеживают. Принимают по 1/2—1 стакану на ночь.

Крушина, кора 3
Донник, трава 1
Крапива, лист 1

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Пьют по 1/2—3/4 стакана на ночь.

## Успокоительные чаи

| | |
|---|---|
| Мята перечная, листья | 2 |
| Трифоль, лист | 2 |
| Валериана, корень | 1 |
| Хмель, соцветия | 1 |

2 столовых ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день и на ночь.

| | |
|---|---|
| Валериана, корень | 1 |
| Мята перечная, лист | 1 |
| Ромашка, цветки | 1 |
| Тмин, плоды | 1 |
| Фенхель, плоды | 1 |

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения. Пьют (можно с сахаром) в теплом виде, медленно, 3 раза в день по чашке (при метеоризме и кишечных спазмах).

| | |
|---|---|
| Валериана, корень | 3 |
| Мята перечная, лист | 3 |
| Трифоль, лист | 4 |

2 столовых ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Пьют по 1/2 стакана утром и на ночь.

# III. УКАЗАТЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ В НАУЧНОЙ И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

## Сердечно-сосудистые заболевания

Абрикос обыкновенный
Барбарис обыкновенный
Боярышник кроваво-красный
Валериана лекарственная
Зверобой продырявленный
Ива (мужские соцветия)
Копытень европейский
Лабазник вязолистный
Ландыш Кейске
Ландыш майский
Левзея сафлоровидная
Лимонник китайский
Майник двулистный
Морковь посевная
Наперстянка крупноцветковая
Пихта сибирская
Пустырник сердечный
Укроп пахучий
Хмель обыкновенный
Хрен обыкновенный
Цикорий обыкновенный
Чистец болотный
Чистец лесной
Шлемник байкальский

## Гипертоническая болезнь

Боярышник кроваво-красный
Ежевика сизая
Калина обыкновенная
Лук репчатый
Ноготки лекарственные
Пастушья сумка обыкновенная
Пустырник сердечный
Рябина черноплодная
Смородина черная
Сушеница топяная
Укроп пахучий
Фасоль обыкновенная
Хвощ полевой
Шлемник (все виды)

## Гипотония

Копытень европейский
Левзея сафлоровидная
Лимонник китайский
Пижма обыкновенная
Родиола розовая (золотой корень)
Цмин песчаный
Элеутерококк колючий

## Бронхиальная астма

Алоэ древовидное
Багульник болотный
Калина обыкновенная (сок)
Мать-и-мачеха
Мелисса лекарственная
Полынь обыкновенная
Солодка голая
Хвощ полевой
Ярутка полевая

## Отхаркивающие и мягчительные

Аир обыкновенный
Алтей лекарственный
Анис обыкновенный
Багульник болотный

Будра плющевидная
Буквица лекарственная
Девясил высокий
Донник белый
Донник лекарственный
Душица обыкновенная
Иссоп лекарственный
Истод сибирский
Истод тонколистный
Калина обыкновенная
Клевер луговой
Копытень европейский
Коровяк обыкновенный
Липа (все виды)
Лиственница сибирская
Лук победный
Лук репчатый
Манжетка обыкновенная
Мать-и-мачеха
Медуница неясная
Можжевельник обыкновенный
Мята перечная
Одуванчик лекарственный
Окопник лекарственный
Пастернак посевной
Первоцвет весенний
Подорожник большой
Пустырник сердечный
Пырей ползучий
Синюха голубая
Сирень обыкновенная
Солодка голая
Сосна лесная
Тмин обыкновенный
Укроп пахучий
Фенхель обыкновенный
Фиалка трехцветная
Хрен обыкновенный
Цмин песчаный
Чабрец ползучий
Череда трехраздельная
Чеснок посевной
Чистец лесной

## Успокаивающие центральную нервную систему

Аир обыкновенный
Багульник болотный
Боярышник кроваво-красный
Валериана лекарственная
Вахта трехлистная
Водяника черная (шикша)
Герань луговая
Душица обыкновенная
Ежевика сизая
Калина (кора)
Кипрей узколистный
Коровяк обыкновенный
Лабазник вязолистный
Липа (все виды)
Мелисса лекарственная
Мята перечная
Ноготки лекарственные
Огуречная трава
Первоцвет весенний
Пион уклоняющийся
Подмаренник настоящий
Полынь обыкновенная
Пустырник (все виды)
Ромашка аптечная
Синюха голубая
Сосна лесная
Укроп пахучий
Хмель обыкновенный
Цикорий обыкновенный
Цмин песчаный
Чабрец ползучий
Чистец лесной
Шлемник байкальский
Яснотка белая

## Болеутоляющие и антисептические

Аир обыкновенный
Душица обыкновенная
Мак снотворный
Малина обыкновенная
Подорожник большой
Ромашка аптечная
Сосна лесная
Стальник полевой
Хмель обыкновенный
Чистотел большой
Чабрец ползучий

## Стимуляторы центральной нервной системы (тонизирующие и адаптогенные)

Алоэ древовидное
Аралия высокая
Горечавка легочная
Иссоп лекарственный
Кедр сибирский
Лабазник вязолистный
Левзея сафлоровидная
Лимонник китайский
Ревень дланевидный тангутский

Родиола розовая (золотой корень)
Солодка голая
Элеутерококк колючий

## Желудочно-кишечные

Аир обыкновенный
Алоэ древовидное
Алтей лекарственный
Анис обыкновенный
Багульник болотный
Бадан толстолистный
Береза повислая, бородавчатая
Будра плющевидная
Вербейник монетчатый
Вербейник обыкновенный
Герань лесная
Герань луговая
Голубика
Горец змеиный
Горечавка легочная
Девясил высокий
Душица обыкновенная
Ежевика сизая
Зверобой продырявленный
Земляника лесная
Истод сибирский
Истод тонколистный
Клюква болотная
Коровяк обыкновенный
Кровохлебка лекарственная
Лабазник вязолистный
Лапчатка прямостоячая
Лук победный
Лук репчатый
Малина обыкновенная
Мята перечная
Ольха серая
Петрушка кудрявая
Ольха черная
Пижма обыкновенная
Пион уклоняющийся
Подмаренник настоящий
Подорожник большой
Ревень огородный
Редька посевная
Ромашка аптечная
Солодка голая
Сушеница топяная
Тмин обыкновенный
Толокнянка обыкновенная
Тысячелистник обыкновенный
Хрен обыкновенный
Цикорий обыкновенный
Цмин песчаный
Чабрец ползучий
Череда трехраздельная
Щавель конский

## Вяжущие

Бадан толстолистный
Горец перечный
Горец змеиный
Гравилат речной
Девясил высокий
Дуб обыкновенный
Ежевика сизая
Жимолость съедобная
Зверобой продырявленный
Земляника лесная
Ива (кора)
Кровохлебка лекарственная
Лабазник вязолистный
Лапчатка гусиная
Лапчатка прямостоячая
Манжетка обыкновенная
Медуница лекарственная
Ноготки лекарственные
Пижма обыкновенная
Подмаренник настоящий
Ревень дланевидный тангутский
Ревень огородный
Сабельник болотный
Смородина черная
Спорыш
Толокнянка обыкновенная
Черемуха обыкновенная
Черника обыкновенная
Шиповник (все виды, корни)
Щавель конский
Ясменник душистый
Яснотка белая

## Слабительные

Абрикос обыкновенный
Алоэ древовидное
Брусника обыкновенная
Калина (сок ягод)
Крапива двудомная
Крушина ломкая
Лопух большой
Лопух войлочный
Льнянка обыкновенная
Облепиха крушиновидная
Одуванчик лекарственный
Подорожник большой
Пырей ползучий

Ревень (все виды)
Ромашка аптечная
Рябина обыкновенная
Солодка голая
Тмин обыкновенный
Укроп пахучий
Шиповник (плоды)
Ясменник душистый

## Горькие, возбуждающие аппетит

Аир обыкновенный
Вахта трехлистная
Горечавка легочная
Горчица черная
Одуванчик лекарственный
Пастернак посевной
Подорожник большой
Полынь эстрагон
Смородина черная
Тысячелистник обыкновенный
Хрен обыкновенный
Цикорий обыкновенный

## Обволакивающие и адсорбирующие

Коровяк обыкновенный
Лиственница сибирская
Подорожник большой
Пырей ползучий

## Применяемые при нарушении обмена веществ

Голубика (ягоды)
Душица обыкновенная
Земляника лесная
Кипрей узколистный
Клюква болотная
Крапива двудомная
Крапива жгучая
Лапчатка гусиная
Мята перечная
Пастушья сумка
Подмаренник настоящий
Пустырник сердечный
Пырей ползучий
Ревень (все виды)
Рябина обыкновенная
Рябина черноплодная
Солодка голая
Фиалка трехцветная
Чабрец ползучий
Череда трехраздельная
Черемуха обыкновенная
Черника обыкновенная
Хвощ (все виды)

## Противодиабетические

Береза (листья, почки)
Бессмертник песчаный
Боярышник кроваво-красный (плоды, цветки)
Брусника (ягоды)
Голубика
Горец птичий
Душица обыкновенная
Ежевика сизая
Земляника лесная
Калина обыкновенная
Клюква болотная
Крапива двудомная
Лопух большой (корни, семянки)
Медуница лекарственная
Можжевельник (ягоды)
Мята перечная
Одуванчик лекарственный
Пастушья сумка
Первоцвет весенний
Подорожник большой
Рябина обыкновенная
Смородина красная
Смородина черная
Сушеница топяная
Тмин обыкновенный
Толокнянка обыкновенная
Тысячелистник обыкновенный
Хвощ полевой
Цикорий обыкновенный
Черника обыкновенная
Шиповник майский
Яснотка белая

## Желчегонные

Барбарис обыкновенный
Береза (все виды)
Василек синий
Вахта трехлистная
Вербейник монетчатый
Вербейник обыкновенный
Горечавка легочная
Девясил высокий
Крапива двудомная
Крапива жгучая
Крушина ломкая
Можжевельник обыкновенный

Мята перечная
Ноготки лекарственные
Пижма обыкновенная
Пырей ползучий
Спорыш
Тмин обыкновенный
Тысячелистник обыкновенный
Хмель обыкновенный
Хрен обыкновенный
Цикорий обыкновенный
Цмин песчаный
Чистотел большой
Шиповник (все виды, плоды)
Щавель конский

## Противоязвенные (при язве желудка и двенадцатиперстной кишки)

Аир обыкновенный
Алоэ древовидное
Горец змеиный
Зверобой продырявленный
Калина обыкновенная
Кипрей узколистный
Лапчатка прямостоячая
Лопух большой
Лопух войлочный
Манжетка обыкновенная
Мать-и-мачеха
Ноготки лекарственные
Облепиха крушиновидная
Пижма обыкновенная
Пион уклоняющийся
Подорожник большой
Ромашка аптечная
Синюха голубая
Сирень обыкновенная
Смородина черная
Солодка голая
Сушеница топяная
Тысячелистник обыкновенный
Шиповник майский

## Почечно- и желчнокаменная болезни

Брусника обыкновенная
Герань лесная
Герань луговая
Земляника лесная
Золотая розга
Клюква болотная
Крапива двудомная
Крапива жгучая
Лапчатка гусиная
Липа (все виды)
Лопух большой
Лопух войлочный
Медуница лекарственная
Пастернак посевной
Пижма обыкновенная
Редька посевная
Смородина черная
Сосна лесная
Спорыш
Тысячелистник обыкновенный
Фасоль обыкновенная
Хвощ (все виды)
Черника обыкновенная
Чистотел большой
Шиповник (все виды)
Ясменник душистый

## Мочегонные

Бадан толстолистный
Береза повислая, бородавчатая
Брусника обыкновенная (листья)
Василек синий
Девясил высокий
Ель обыкновенная
Жимолость (все виды)
Земляника лесная
Золотая розга
Ирис (все виды)
Кедр сибирский
Клевер луговой
Клюква болотная
Коровяк обыкновенный
Лабазник вязолистный
Лопух (все виды)
Лук репчатый
Льнянка обыкновенная
Малина обыкновенная
Можжевельник обыкновенный
Огуречная трава
Одуванчик лекарственный
Первоцвет весенний
Петрушка кудрявая
Пихта сибирская
Подмаренник настоящий
Полынь эстрагон
Пустырник сердечный
Редька посевная
Рябина обыкновенная
Рябина черноплодная
Сосна лесная (эфирное масло из хвои)
Спорыш
Толокнянка обыкновенная
Физалис обыкновенный

Хвощ (все виды)
Хрен обыкновенный
Цикорий обыкновенный
Цмин песчаный
Череда трехраздельная
Черемуха обыкновенная
Чеснок посевной
Чистотел большой
Ясменник душистый
Яснотка белая

## Потогонные, жаропонижающие и противовоспалительные

Анис обыкновенный
Береза повислая
Береза бородавчатая
Вероника дубровная
Вероника лекарственная
Горечавка легочная
Душица обыкновенная
Ежевика сизая
Земляника лесная
Ива (кора)
Калина обыкновенная
Клевер луговой
Клюква болотная
Крапива двудомная
Лабазник вязолистный
Липа (цветки)
Лопух большой
Лопух войлочный
Льнянка обыкновенная
Малина обыкновенная
Мать-и-мачеха
Мята перечная
Одуванчик лекарственный
Подорожник большой
Пырей ползучий
Ромашка аптечная
Смородина черная
Фиалка трехцветная
Череда трехраздельная
Черемуха обыкновенная

## Антгельминтные и протистоцидные

Багульник болотный
Валериана лекарственная
Вахта трехлистная
Девясил высокий
Копытень европейский
Кровохлебка лекарственная
Лук победный
Лук репчатый
Льнянка обыкновенная
Орляк обыкновенный
Пижма обыкновенная
Солодка (все виды)
Сосна (скипидар)
Хмель обыкновенный
Хрен обыкновенный
Цикорий обыкновенный
Цмин песчаный
Чеснок посевной
Щитовник мужской

## Кровоостанавливающие и маточные

Бадан толстолистный
Барбарис обыкновенный
Буквица лекарственная
Герань лесная
Герань луговая
Горец перечный
Гравилат речной
Девясил высокий
Ежевика сизая
Зверобой продырявленный
Калина (кора)
Крапива двудомная
Крапива жгучая
Кровохлебка лекарственная
Лабазник вязолистный
Лапчатка гусиная
Лапчатка прямостоячая
Лопух большой
Лопух войлочный
Манжетка обыкновенная
Медуница лекарственная
Мелисса лекарственная
Ноготки лекарственные
Облепиха крушиновидная
Окопник лекарственный
Ольха (все виды)
Пастушья сумка обыкновенная
Пион уклоняющийся
Подмаренник настоящий
Подорожник большой
Полынь обыкновенная
Пустырник сердечный
Пырей ползучий
Ромашка аптечная
Рябина обыкновенная
Рябина черноплодная
Сабельник болотный
Синюха голубая
Сосна лесная
Стальник полевой
Спорыш
Сушеница топяная

Тысячелистник обыкновенный
Хвощ полевой
Хрен обыкновенный
Физалис обыкновенный
Чабрец ползучий
Шлемник байкальский
Яснотка белая

## При ревматизма, подагре, радикулите

Багульник болотный
Береза повислая
Береза бородавчатая
Брусника обыкновенная
Буквица лекарственная
Вероника дубровная
Вероника лекарственная
Герань луговая
Душица обыкновенная
Ель обыкновенная
Золотая розга
Ива (кора)
Кедр сибирский (хвоя)
Крапива двудомная
Крапива жгучая
Купена лекарственная
Лабазник вязолистный
Липа (все виды)
Лиственница сибирская (хвоя и смола)
Лопух большой
Лопух войлочный
Можжевельник обыкновенный
Мята перечная
Огуречная трава
Пихта сибирская (хвоя)
Плаун (все виды)
Ромашка аптечная
Рябина обыкновенная
Сирень обыкновенная
Смородина черная
Сосна лесная
Фасоль обыкновенная
Фиалка трехцветная
Хмель обыкновенный
Цмин песчаный
Чабрец ползучий
Чемерица Лобеля
Череда трехраздельная
Черника обыкновенная

## Противотуберкулезные

Аир обыкновенный
Алоэ древовидное
Береза повислая
Береза бородавчатая
Будра плющевидная
Девясил высокий
Крапива двудомная
Крапива жгучая
Лапчатка гусиная
Мать-и-мачеха
Медуница лекарственная
Первоцвет весенний
Подорожник обыкновенный
Полынь обыкновенная
Пырей ползучий
Ревень (все виды)
Синюха голубая
Смородина черная
Солодка голая
Спорыш
Сушеница топяная
Толокнянка обыкновенная
Фиалка трехцветная
Цикорий обыкновенный
Чистотел большой

## Противоцинготные и витаминные

Абрикос обыкновенный
Аир обыкновенный
Береза повислая
Береза бородавчатая
Брусника обыкновенная
Голубика
Ель обыкновенная
Жимолость съедобная
Земляника лесная
Калина обыкновенная
Кедр сибирский
Кипрей узколистный
Клюква болотная
Крапива двудомная
Крапива жгучая
Лабазник вязолистный
Лапчатка гусиная
Липа (все виды)
Лиственница сибирская (хвоя)
Лук победный
Лук репчатый
Медуница лекарственная
Облепиха крушиновидная
Огуречная трава
Одуванчик лекарственный
Пастернак посевной
Первоцвет весенний
Петрушка кудрявая
Пихта сибирская

Подорожник большой
Ревень огородный (черешки)
Рябина обыкновенная
Рябина черноплодная
Смородина черная
Сосна лесная
Хмель обыкновенный
Черемуха обыкновенная
Чеснок посевной
Шиповник (все виды)
Щавель конский

## Ранозаживляющие и антисептические

Алоэ древовидное
Бадан толстолистный
Багульник болотный
Береза повислая
Береза бородавчатая
Вербейник монетчатый
Вербейник обыкновенный
Горец змеиный
Донник лекарственный
Донник белый
Душица обыкновенная
Ежевика сизая
Зверобой продырявленный
Истод сибирский
Истод тонколистный
Каштан конский
Кедр сибирский
Кипрей узколистный
Крапива (все виды)
Лабазник вязолистный
Лапчатка гусиная
Лапчатка прямостоячая
Липа (все виды)
Лопух войлочный
Лук победный
Лук репчатый
Льнянка обыкновенная
Манжетка обыкновенная
Медуница лекарственная
Ноготки лекарственные
Облепиха крушиновидная
Пихта сибирская
Подорожник большой
Сушеница топяная
Тысячелистник обыкновенный
Хрен обыкновенный
Цикорий обыкновенный
Чистотел большой
Шиповник (масло плодов)
Щавель конский
Яснотка белая

## Противогеморройные

Барбарис обыкновенный
Горец перечный
Гравилат речной
Девясил высокий
Зверобой продырявленный
Земляника лесная
Кедр сибирский
Коровяк обыкновенный
Крапива двудомная
Крапива жгучая
Кровохлебка лекарственная
Крушина ломкая
Лабазник вязолистный
Лопух большой
Лопух войлочный
Лук репчатый
Льнянка обыкновенная
Малина обыкновенная
Одуванчик лекарственный
Ревень (все виды)
Рябина обыкновенная
Рябина черноплодная
Сабельник болотный
Сушеница топяная
Тысячелистник обыкновенный
Щавель конский

## При кожных болезнях

Береза бородавчатая
Береза повислая
Будра плющевидная
Вероника лекарственная
Горец змеиный
Девясил высокий
Душица обыкновенная
Жимолость съедобная
Калина обыкновенная (сок ягод)
Клевер луговой
Крапива двудомная
Крапива жгучая
Крушина ломкая
Лопух большой
Лопух войлочный
Малина обыкновенная
Манжетка обыкновенная
Можжевельник сибирский
Мята перечная
Ноготки лекарственные
Облепиха крушиновидная
Одуванчик лекарственный
Пихта сибирская
Плаун булавовидный

Подмаренник настоящий
Подорожник большой
Пырей ползучий
Ромашка аптечная
Сирень обыкновенная
Смородина черная
Солодка голая
Спорыш
Сушеница топяная
Тысячелистник обыкновенный
Фиалка трехцветная
Хвощ полевой
Хмель обыкновенный
Цмин песчаный
Чабрец ползучий
Чемерица Лобеля
Череда трехраздельная
Чистец (все виды)
Чистотел большой
Шиповник (плоды)
Яснотка белая

## Противоожоговые

Алоэ древовидное
Клевер луговой
Коровяк обыкновенный
Кровохлебка лекарственная
Лабазник вязолистный
Облепиха (масло плодов)
Ревень (все виды)
Сушеница топяная
Шиповник (масло плодов)

## При глазных болезнях

Алоэ древовидное
Василек синий
Иссоп лекарственный
Льнянка обыкновенная
Манжетка обыкновенная
Одуванчик лекарственный
Ромашка аптечная
Черемуха обыкновенная
Чеснок посевной

## Инсектицидные

Багульник болотный
Льнянка обыкновенная
Пижма обыкновенная
Полынь обыкновенная
Чемерица Лобеля
Чернокорень лекарственный
Чистотел большой

# IV. ЛЕЧЕБНЫЕ ТРАВЫ В АКУШЕРСТВЕ И ГИНЕКОЛОГИИ

## Рекомендуемые сборы

### РАННИЕ ТОКСИКОЗЫ БЕРЕМЕННЫХ

| | |
|---|---|
| Листья мяты | 1 столовая ложка |

Листья заливают 400 мл кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют горячим по 50 мл 4—5 раз в день при тошноте, рвоте в первой половине беременности.

| | |
|---|---|
| Трава мелиссы лекарственной | 2 столовых ложки |

Мелиссу заливают 300 мл кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют горячим по 50 мл 4 раза в день.

| | |
|---|---|
| Плоды шиповника | 1 столовая ложка |
| Трава пустырника | 1 столовая ложка |
| Трава пастушьей сумки | 1 столовая ложка |
| Листья мяты | 1 столовая ложка |
| Цветки зверобоя | 1 чайная ложка |
| Корневище аира | 1 чайная ложка |

Смесь заливают 500 мл кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют горячим по 50 мл 4—5 раз в день в первой половине беременности.

| | |
|---|---|
| Цветки календулы | 1 столовая ложка |
| Листья черники | 1 столовая ложка |
| Ягоды малины | 1 столовая ложка |

Смесь заливают 400 мл кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют горячим по 50 мл 4—5 раз в день в первой половине беременности.

### АМЕНОРЕЯ (ОТСУТСТВИЕ МЕНСТРУАЦИЙ)

| | |
|---|---|
| Трава полыни | 2 чайных ложки |
| Плоды можжевельника | 1 столовая ложка |
| Трава лапчатки гусиной | 3 чайных ложки |

Смесь заливают 400 мл кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют горячим по 100 мл 3 раза в день.

### ЗАДЕРЖКА МЕНСТРУАЦИЙ

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 1 столовая ложка |
| Листья мяты | 1 чайная ложка |
| Корень валерианы | 1 чайная ложка |

Смесь заливают 300 мл кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют по 10 мл 2 раза в день при задержке менструаций.

### АЛЬГОМЕНОРЕЯ (БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ)

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 1 часть |
| Цветки боярышника кроваво-красного | 1 часть |
| Трава тысячелистника | 1 часть |

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день при болезненных менструациях.

| | |
|---|---|
| Соцветия клевера лугового | 50,0 г |

3 столовых ложки заливают стаканом кипятка, настаивают и охлаждают. Пьют как чай при болезненных менструациях и маточных кровотечениях.

| | |
|---|---|
| Кора крушины | 1 чайная ложка |
| Цветки ромашки аптечной | 1 чайная ложка |
| Листья березы | 1 чайная ложка |
| Листья мяты | 1 чайная ложка |
| Трава тысячелистника | 1 чайная ложка |
| Корень валерианы | 1 чайная ложка |

Смесь заливают 300 мл кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют горячим по 100 мл утром и вечером. Начинают пить за 5 дней до месячных и во время них при болезненных менструациях.

### НАРУШЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

| | |
|---|---|
| Листья мяты | 1 чайная ложка |
| Корень валерианы | 1 чайная ложка |
| Семена укропа | 1 чайная ложка |

| | |
|---|---|
| Трава душицы | 1 чайная ложка |
| Корневище аира | 1 чайная ложка |
| Трава пустырника | 2 чайных ложки |
| Кора крушины | 2 чайных ложки |
| Почки березы | 1 чайная ложка |
| Цветки ромашки аптечной | 2 чайных ложки |

Смесь заливают 500 мл кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют по 10 мл 3 раза в день курсами по 2 месяца.

## МАТОЧНЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

| | |
|---|---|
| Горец птичий | 1 часть |
| Крапива | 1 часть |

2 столовых ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

| | |
|---|---|
| Корневище лапчатки прямостоячей | 1 чайная ложка |
| Трава тысячелистника | 1 столовая ложка |
| Трава пастушьей сумки | 1 столовая ложка |

Смесь кипятят 5 мин. в 600 мл воды, 10 мин. настаивают, процеживают. Пьют по 150 мл утром и вечером.

## ПРИ ОБИЛЬНЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ

| | |
|---|---|
| Листья малины | 50,0 г |

4 чайных ложки заливают 2 стаканами кипятка, настаивают и процеживают. Пьют по ложке 4 раза в день.

## ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 1 столовая ложка |
| Листья подорожника | 1 столовая ложка |
| Трава тысячелистника | 1 столовая ложка |

Смесь заливают 500 мл кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Спринцуются утром и вечером, делают ванночка по 20 мин. при вульвите, кольпите, цервиците.

| | |
|---|---|
| Корень бадана измельченный | 50,0 г |

Кипятят в 250 мл воды до выкипания половины отвара. Столовую ложку полученного экстракта разводят в 1 л воды для спринцевания с последующим вливанием самого экстракта во влагалище на 15 мин. При эрозии шейки матки курс лечения — 20 процедур.

| | |
|---|---|
| Цветки ромашки аптечной | 100,0 г |

Заливают 1—1,5 л кипятка, настаивают 30 мин., охлаждают, процеживают. Вливают в воду и принимают противовоспалительную ванну по 15 мин. 2 раза в неделю.

| | |
|---|---|
| Трава хвоща | 40,0 г |
| Цветки ромашки аптечной | 40,0 г |
| Трава зверобоя | 40,0 г |

Смесь заливают 2 л кипятка, настаивают 30 мин., охлаждают, процеживают. Вливают в воду и принимают противовоспалительную ванну по 15 мин. 2 раза в неделю.

## КЛИМАКС

| | |
|---|---|
| Кора крушины | 20,0 г |
| Листья березы | 20,0 г |
| Листья мяты перечной | 20,0 г |
| Трава тысячелистника | 20,0 г |

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин., процеживают. Пьют глотками в течение дня при дисменорее (нарушениях менструаций).

| | |
|---|---|
| Кора крушины | 25,0 г |
| Кора калины | 25,0 г |

Столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. в термосе, процеживают. Пьют глотками в течение дня при меноррагии (усилении и удлинении менструаций).

## НЕРВНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ, БЕССОННИЦА, ДЕПРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ, НЕВРАСТЕНИЯ

| | |
|---|---|
| Шишки хмеля | 20,0 г |
| Листья мяты | 20,0 г |
| Трава зверобоя | 20,0 г |
| Листья мелиссы | 20,0 г |
| Корень валерианы | 20,0 г |

2 столовых ложки смеси настаивают в стакане кипятка 15 мин. Пьют глотками за 1 день.

| | |
|---|---|
| Шишки хмеля | 10,0 г |
| Листья мяты | 10,0 г |
| Корень валерианы | 20,0 г |
| Цветки ромашки аптечной | 20,0 г |
| Листья мелиссы | 20,0 г |
| Кора крушины | 20,0 г |

Столовую ложку сбора отваривают в 200 мл воды. Пьют по 1—2 стакана в день при бессоннице.

| | |
|---|---|
| Листья мелиссы | 20,0 г |
| Листья мяты перечной | 20,0 г |
| Плоды кориандра (киндзы) толченые | 20,0 г |

Смесь настаивают на 70%-ном спирте. Процеживают через 24 ч, отжимают. Смоченный настойкой платок накладывают на виски и затылок при головной боли и мигрени.

## ОПУХОЛИ ЖЕНСКОЙ СФЕРЫ

| | |
|---|---|
| Трава горца птичьего | 1 чайная ложка |
| Цветки ромашки аптечной | 1 чайная ложка |
| Трава зверобоя | 1 чайная ложка |
| Трава пустырника | 1 чайная ложка |
| Трава тысячелистника | 1 чайная ложка |
| Цветки календулы | 1 чайная ложка |
| Трава крушины | 1 чайная ложка |
| Кора крушины | 2 чайных ложки |
| Листья земляники | 1 чайная ложка |

Смесь заливают 450 мл кипятка, настаивают 20 мин., процеживают. Пьют горячим по 150 мл утром и вечером, по 2 месяца с 15-дневными перерывами при фибромиоме матки.

# V. ОРГАНЫ, ВРЕМЯ И МЕСТО СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

| **Растение** | **Время сбора** | **Органы растения** | **Место сбора** |
|---|---|---|---|
| Абрикос обыкновенный | июль | плоды | культивируемое растение |
| Авран лекарственный | июнь | трава | луга, влажные места, берега рек (южные области России) |
| Аир обыкновенный | май—сентябрь | корневище | сырые места, заводи, зарастающие водоемы |
| Алое древовидное | круглый год | листья | культивируемое растение |
| Алтей лекарственный | октябрь | корневища | главным образом культивируемое растение |
| Анис обыкновенный | сентябрь | плоды | культивируемое растение |
| Аралия высокая | сентябрь или ранняя весна | корни | гари, вырубки, хвойные и широколиственные леса; культивируемое растение |
| Арника горная | июнь—июль | цветочные корзинки | культивируемое растение |
| Арония черноплодная | август—сентябрь | плоды | культивируемое растение |
| Багульник болотный | август | побеги | верховые болота, сырые боры, ельники, сосняки-зеленомошники |
| Бадан толстолистный | август—сентябрь | листья, корневища | горные районы Алтая, Саян, Приморья |
| Барбарис обыкновенный | весна<br><br>после цветения, август—сентябрь | корни<br><br>листья, плоды | лесные опушки, подлесок хвойно-широколиственных лесов, горные склоны, перелески; культивируемое растение |
| Барвинок малый | май—июнь | трава | широколиственные и сосновые леса южной России |
| Безвременник великолепный | весна | луковицы | культивируемое растение |
| Белая акация | май—июнь | цветки | лесопосадки (юг России) |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Время сбора | Органы растения | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Береза (все виды) | февраль—март<br>май | почки<br>молодые листья | чистые насаждения, смешанные леса |
| Бессмертник песчаный | июнь—август | соцветия | поляны и опушки сосновых лесов |
| Боярышник кроваво-красный | май<br>август | цветки<br>плоды | культурные насаждения (кроме автотрасс и железных дорог) |
| Брусника обыкновенная | апрель—начало мая, сентябрь<br>конец июля — август | листья<br>плоды | сосновые, темнохвойные и смешанные леса, гольцовые зоны гор, тундра |
| Будра плющевидная | июнь—август | трава | влажные луга, лесные опушки, поляны, берега рек и ручьев |
| Бук | август—сентябрь | орехи | чистые и смешанные насаждения (юг России), парки |
| Буквица лекарственная | май—июнь | трава | смешанные леса, поляны, перелески, луга и кустарники |
| Бурачник лекарственный | июнь—июль | трава | влажные места, около водоемов |
| Валериана лекарственная | сентябрь | корневища с корнями | сырые луга, берега водоемов, влажные опушки лесов |
| Василек луговой | июнь—август | соцветия, иногда и трава | луга, заросли кустарников, опушки, поляны |
| Василек синий | июнь—август | соцветия | посевы ржи и пшеницы, по краям полей и обочинам проселочных дорог |
| Вахта трехлистная | июнь—июль | листья | заболоченные берега водоемов, вдоль ручьев и канав |
| Вербейник монетчатый | июнь—июль | трава | влажные места, заросли кустарников, поляны |
| Вербейник обыкновенный | июнь—июль | листья | влажные опушки, пойменные луга, берега рек и ручьев |
| Вереск обыкновенный | июль—август | надземная часть | вырубки, пустоши, торфяные болота, гари |
| Вероника дубровная | май—июнь | трава | осветленные леса, вырубки, лесные поляны, садовые участки |
| Вероника лекарственная | июнь—август | трава | луга с кислой торфянистой почвой, опушки сосновых лесов |
| Ветреница лесная | май—июнь | трава | широколиственные и смешанные леса, склоны оврагов, поляны |
| Водосбор обыкновенный | июнь—июль | трава | широколиственные леса; культивируемое растение |
| Водяной орех | август или апрель | плоды | чистые водоемы |
| Вьюнок полевой | июнь—август | трава | посевы озимых и яровых хлебов, технических культур, сорное на огородах |

*Продолжение таблицы*

| **Растение** | **Время сбора** | **Органы растения** | **Место сбора** |
|---|---|---|---|
| Гвоздика дельтовидная | июнь—июль | трава | луга, выгоны, поляны, склоны оврагов, опушки сосновых лесов |
| Герань лесная | май—июнь | трава | леса, кустарники, овраги, влажные тенистые места |
| Герань луговая | июнь—август<br>сентябрь | трава<br>корни | луга, поляны, окраины проселочных дорог |
| Голубика | конец июля — август | ягоды | вблизи водоемов, на болотистых полянах |
| Горец земноводный | май—июнь<br>сентябрь | трава<br>корневища | озера, пруды, заводи рек, болота, заболоченные луга, илистые берега |
| Горец змеиный | конец июля | корневища | луга, берега водоемов, опушки лесов |
| Горец перечный | июль—август | трава | берега пресных водоемов, сырые луга, канавы, дороги, заросшие болота |
| Горец птичий | июнь—август | трава | около проселочных дорог, на выгонах, пустырях, дворах, песчаных отмелях |
| Горечавка легочная | ранняя весна или осень | корневища | луга, опушки, лесные поляны; культивируемое растение |
| Горицвет кукушкин | май—июнь | трава | сырые и болотистые луга, кустарники, берега рек и прудов |
| Горчица черная | сентябрь | семена | огороды, сады, пустыри около жилья |
| Гравилат городской | май—июнь<br>август—сентябрь | трава<br>корневища | опушки лесов, лесные поляны, сырые луга |
| Гравилат речной | май—июнь<br>август—сентябрь | трава<br>корневища | опушки лесов, луга, обочины дорог, огороды |
| Груша обыкновенная | сентябрь | плоды | светлые лиственные леса, заросли кустарников, перелески, лесопосадки, балки, овраги |
| Грушанка круглолистная | конец мая | трава | хвойные и смешанные леса, иногда березняки |
| Гулявник лекарственный | май—июнь | надземная часть | сорные места около жилья, огороды, обочины дорог, поля |
| Гусиный лук желтый | апрель—май | луковицы | луга и выгоны |
| Девясил высокий | сентябрь | корневища | лесные луга, заросли кустарников, берега рек |
| Дербенник иволистный | июль—август | трава | берега водоемов, мелководья, влажные луга, болота |
| Донник белый | июнь—июль | трава | луга, сухие пустыри, обочины проселочных дорог, края полей |
| Донник лекарственный | июнь—июль | трава | луга, сухие пустыри, обочины проселочных дорог, края полей |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Время сбора | Органы растения | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Дрок красильный | июнь—июль | верхушки стеблей с цветками | сухие леса, опушки, лесостепь, степь, сухие склоны |
| Дуб обыкновенный | апрель<br>сентябрь | кора<br>желуди | чистые насаждения и смешанные широколиственные леса |
| Душистый колосок | июнь | трава | луга, травянистые склоны, лесные поляны |
| Душица обыкновенная | июль—август | трава и соцветия | лесные опушки, поляны, разреженные леса, обочины проселочных дорог; культивируемое растение |
| Дымянка лекарственная | июнь—август | трава | залежные луга, поля, огороды; сорное в посевах |
| Дягиль аптечный | июль—август<br>сентябрь | трава<br>корневища с корнями | пойменные луга, вблизи водоемов, опушки влажных лиственных лесов, верховые болота |
| Ежевика сизая | летом<br>август—сентябрь | листья<br>плоды | по всей Европейской части России, кроме Севера |
| Ежовник петушье просо | июнь—август<br>сентябрь | трава<br>плоды и семена | влажные места, луга, поля, берега водоемов, поливные земли |
| Ель обыкновенная | весна<br>лето | почки<br>шишки и хвоя | северные области и средняя полоса России, чистые насаждения и смешанные леса |
| Желтушник сероватый | май—июнь | трава | южные степные районы Сибири, в Европейской части реже |
| Жеруха лекарственная | май—август | трава | около ручьев, ключей, на болотах |
| Живокость полевая | июль—август | трава и цветки | поля, посевы, вдоль проселочных дорог |
| Живучка ползучая | май—июнь | трава | луга, леса, кустарники, склоны оврагов |
| Жимолость съедобная | июль | плоды | леса, заросли кустарников от Байкала до Курильских островов; введена в культуру |
| Жостер слабительный | август—сентябрь | плоды | леса, перелески, заросли кустарников |
| Звездчатка средняя | май—август | трава | рыхлые почвы: сады, огороды |
| Зверобой продырявленный | июнь—июль | трава | суходольные и пойменные луга, лесные опушки, поляны |
| Зеленчук желтый | май—июнь | трава | лиственные леса, заросли кустарников |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Время сбора | Органы растения | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Земляника лесная | май—июнь<br>июль | листья<br>плоды | хвойные и смешанные леса, перелески, поляны, заросли кустарников, вырубки |
| Змееголовник молдавский | июль—август | трава | культивируемое растение |
| Ива козья | май | кора | пустоши, вырубки, влажные места |
| Иван-чай | июль | листья и цветки | вырубки, гари, залежные луга, сухие сосновые боры, лесные поляны; в горах — до верхней границы леса |
| Иссоп лекарственный | июль | верхушки растений с цветками | луга, сады, брошенные земли |
| Истод горьковатый | май—июнь<br>август—сентябрь | надземная часть<br>корневища с корнями | влажные места, сырые луга, кустарники |
| Истод сибирский | май—июнь<br>август—сентябрь | надземная часть<br>корневища с корнями | известковые склоны, степные и каменистые участки |
| Истод тонколистный | май—июнь<br>август—сентябрь | надземная часть<br>корневища с корнями | к востоку от Байкала |
| Календула лекарственная | июль | цветочные корзинки | сады и огороды |
| Калина обыкновенная | апрель<br>май<br>сентябрь | кора<br>цветки<br>плоды | леса, среди кустарников, берега водоемов, сады |
| Калужница болотная | май | трава во время цветения | сырые и топкие луга, вблизи водоемов |
| Каштан конский обыкновенный | апрель—май<br>май<br>сентябрь | кора молодых веток<br>цветки<br>плоды | обычно парковая культура |
| Каштан посевной (съедобный) | осень | плоды | Черноморское побережье Кавказа, Дагестан, Краснодарский край; смешанные леса, на плодородных и влажных почвах |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Время сбора | Органы растения | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Кизил мужской | май<br>август—сентябрь | листья<br>кора, плоды | подлесок дубовых и грабовых лесов, чистые заросли |
| Кислица обыкновенная | май | трава | влажные, тенистые, чаще еловые леса |
| Клевер красный | май—июнь | соцветия | луга, перелески, среди кустарников |
| Клен остролистный | март — начало апреля<br>май | сок<br>молодые листья | лесная и лесостепная зоны, смешанные леса, иногда чистые насаждения; парковая культура |
| Клюква болотная | октябрь—ноябрь, апрель | плоды | моховые болота; культивируемое растение |
| Колокольчик сборный | июнь—август | трава | леса, поляны, лесные опушки, луга |
| Копытень европейский | май—июнь | листья и корневища с корнями | хвойные (еловые) и смешанные леса, опушки |
| Кориандр посевной | август | плоды (семена) | садовые участки, огороды |
| Коровяк скипетровидный | май—июнь | венчики цветков | луга, опушки лесов, вдоль проселочных дорог, на песчаных почвах |
| Короставник полевой | июнь—август | трава | опушки, лесные поляны, луга |
| Костяника каменистая | май—июнь<br>июль | листья с цветками<br>плоды | смешанные леса, кустарники, опушки |
| Котовник кошачий | июнь—август | трава | сады, огороды, сорные места |
| Кошачья лапка двудомная | май—июнь | соцветия | сухие луга, поляны, светлые леса, опушки сосновых боров |
| Крапива двудомная | май—июнь<br>сентябрь<br>август | листья<br>корневища<br>семена | влажные места, среди кустарников, тенистые леса, пустыри, замусоренные места (не в городе!), огороды |
| Крапива жгучая | май—июнь<br>сентябрь | листья<br>корневища | огороды, пустыри вблизи жилья, среди кустарников и по берегам водоемов |
| Кровохлебка лекарственная | июнь<br>сентябрь | трава<br>корневища | заливные луга, перелески, берега водоемов, болота |
| Крушина ломкая | весна, до распускания листьев | кора | влажные леса, берега водоемов |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Время сбора | Органы растения | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Крыжовник отклоненный | июль—август | плоды | сады |
| Кубышка желтая | июнь—июль, сентябрь | корневища | стоячие и малопроточные чистые водоемы |
| Кувшинка белая | июнь—август<br><br>сентябрь | листья и цветки<br><br>корневища | слабопроточные чистые водоемы |
| Купена душистая | лето, осень | корневища | леса, заросли кустарников, склоны оврагов |
| Лабазник вязолистный | июнь—июль<br><br>сентябрь или начало мая | трава<br><br>корневища | влажные луга, смешанные леса, болота, овраги, берега водоемов |
| Ландыш майский | май | цветки или все растение целиком (без корневища) | светлые лиственные и смешанные леса, поляны, среди кустарников |
| Лапчатка гусиная | май—июнь<br><br>сентябрь | трава<br><br>корневища | берега водоемов, луга, выгоны, проселочные дороги (обочины) |
| Лапчатка прямостоячая | май—июнь<br><br>сентябрь | трава<br><br>корневища | влажные луга, леса, лесные поляны, берега водоемов |
| Левзея сафлоровидная | сентябрь—октябрь | корневища | культивируемое растение |
| Лен посевной | сентябрь | семена | культивируемое растение |
| Лещина обыкновенная | апрель<br><br>май<br><br>сентябрь | кора<br><br>листья<br><br>плоды | смешанные леса по всей территории Европейской части России |
| Лилия ланцетолистная | осень | луковицы | декоративное садовое растение |
| Лимонник китайский | сентябрь—октябрь | плоды и семена | кедрово-широколиственные и широколиственные леса Дальнего Востока; культивируемое растение |
| Липа (все виды) | май<br><br>июль | почки<br><br>соцветия с прицветниками (липовый цвет) | чистые липовые леса, широколиственные леса, парковые насаждения |
| Лиственница сибирская | июнь | хвоя | чистые насаждения, смешанные леса; парковая культура |
| Лопух большой | осень | корни | края полей, вблизи жилья, огороды, луга, обочины дорог |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Время сбора | Органы растения | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Лук победный | май—июнь<br><br>август | листья и стебли<br><br>луковицы | горные леса, сырые луга, лесной и субальпийский пояса (Урал, Западная и Восточная Сибирь) |
| Льнянка обыкновенная | июнь—июль | трава | сухие сосняки, вдоль канав, сорное в посевах, по краям проселочных дорог |
| Любисток лекарственный | осень | корни | культивируемое растение |
| Лютик ползучий | май—июнь | трава | влажные луга, болота, берега рек и озер |
| Майник двулистный | май—июнь | трава | хвойные, смешанные, реже широколиственные леса |
| Малина обыкновенная | май—июнь<br><br>июль | листья и цветки<br><br>плоды | леса, лесные гари, вырубки, опушки, склоны оврагов, берега рек и ручьев, каменистые осыпи, влажные места |
| Манжетка обыкновенная | май—июнь | трава | луга, опушки, обочины проселочных дорог |
| Мать-и-мачеха | апрель<br><br>май | соцветия<br><br>молодые листья | проталины, глинистые бугры, высокие берега рек, склоны оврагов |
| Медуница неясная | апрель—май | трава | среди кустарников, на лесных полянах |
| Мелисса лекарственная | июнь | листья | культивируемое растение |
| Можжевельник обыкновенный | август | шишкоягоды | подлесок хвойных, чаще сосновых, иногда смешанных лесов |
| Мордовник обыкновенный | август—сентябрь | семена | обрывы берегов рек, склоны оврагов, сорные места |
| Морошка приземистая | июль—август | плоды | тайга, тундра, сфагновые болота и торфяники |
| Мыльнянка лекарственная | июнь—август<br><br>сентябрь | надземная часть<br><br>корневища | долины рек, опушки, заливные луга (Южная Россия); культивируемое растение |
| Мята перечная | июнь—июль | листья и соцветия | культивируемое растение |
| Наперстянка крупноцветковая | июль—сентябрь | листья | опушки, среди кустарников, хвойно-широколиственные и лиственные леса; культивируемое растение |
| Настурция большая | июль—август<br><br>август | трава<br><br>семена | культивируемое растение |
| Недотрога мелкоцветковая | июнь—сентябрь | трава | сырые леса, овраги, затененные места, сады, старые парки |
| Незабудка полевая | май—июнь | трава | среди кустарников, сорное на полях, иногда в лесах |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Время сбора | Органы растения | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Нивяник обыкновенный | май—август | надземная часть | луга, лесные поляны, края полей |
| Облепиха крушиновидная | ранняя весна<br>все лето<br>сентябрь—октябрь | кора<br>листья<br>плоды | горные леса вблизи водоемов; культивируемое растение |
| Одуванчик лекарственный | май<br>сентябрь | листья и цветки<br>корневища | луга, сады, огороды, пустыри; часто как сорное |
| Окопник лекарственный | сентябрь | корни | влажные места, берега водоемов, заросли ольшаников |
| Ольха серая | весна<br>осень и зима | листья и кора<br>соплодия («шишечки») | чистые и смешанные насаждения |
| Ольха черная | весна<br>осень и зима | листья и кора<br>соплодия («шишечки») | чистые и смешанные насаждения |
| Омела белая | поздняя осень | молодые ветви с листьями | кроны различных пород деревьев (чаще лиственных) |
| Орляк обыкновенный | ранняя весна | побеги | вырубки, гари, лиственные и хвойные леса |
| Осина | весна<br>апрель—май<br>май—начало июня | кора<br>почки<br>листья | чистые насаждения, хвойно-широколиственные, смешанные леса |
| Ослинник двулетний | июнь—июль | листья и цветки | пустыри, выгоны, открытые пески, долины рек, обочины дорог |
| Осот огородный, осот полевой | июнь—июль | трава | поля, луга, огороды (сорное), вблизи жилья |
| Очиток едкий | май—июнь | надземная часть | сухие песчаные почвы, каменистые осыпи, луга, светлые леса, среди кустарников |
| Паслен сладко-горький | май—июнь | трава | влажные места, среди кустарников, по берегам водоемов |
| Паслен черный | июнь—август<br>сентябрь | трава и цветки<br>плоды | сорные места около жилья, приречные кустарники |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Время сбора | Органы растения | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Пастернак посевной | июнь<br><br>август—сентябрь | молодая трава<br><br>плоды (корнеплоды) | культивируемое растение |
| Пастушья сумка | май—июнь | трава | сорное на полях; вдоль дорог и на огородах |
| Первоцвет весенний | ранняя весна или осень<br><br>конец апреля — начало мая | корневища<br><br>листья и цветки | светлые леса, перелески, среди кустарников |
| Петрушка кудрявая | май—июнь<br><br>август—сентябрь | листья<br><br>корни, плоды | культивируемое растение |
| Печеночница благородная | конец апреля — май | цветки и листья | лиственные и смешанные леса |
| Пижма обыкновенная | июль—август | молодые соцветия | места с нарушенной естественной растительностью, суходольные луга, вдоль дорог |
| Пикульник красивый | июль—август | трава | поля, огороды, мусорные места, лесные опушки и вырубки |
| Пион узколистный | май | трава | склоны оврагов, перелески в лесостепной части Южной России |
| Пион уклоняющийся | май—июнь<br><br>сентябрь | трава<br><br>корневища с корнями | негустые лиственные, темнохвойные и смешанные леса, таежные луга, опушки и поляны |
| Пихта сибирская | весна<br><br>июнь—август | почки, молодые побеги<br><br>живица, хвоя | чистые насаждения, смешанные леса |
| Плаун-баранец | август—сентябрь | стебли с листьями | известковые склоны, каменистые россыпи (Восточная Сибирь), еловые леса, тундры |
| Плаун булавовидный | июль—август | спороносные колоски | хвойные и хвойно-широколиственные леса по всей России |
| Плющ обыкновенный | июнь—август | листья | тенистые леса и влажные места |
| Подорожник большой | июнь—август<br><br>август | листья<br><br>семена | влажные луга, вдоль дорог, около водоемов |
| Полынь обыкновенная | июнь—август<br><br>сентябрь | трава и цветки<br><br>корни | мусорное растение, пустыри, опушки лесов, поля, вблизи жилья |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Время сбора | Органы растения | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Полынь эстрагон | август—сентябрь | верхняя часть растения | берега рек, пустыри, открытые места; культивируемое растение |
| Прострел раскрытый | апрель — начало мая | трава | сухие сосновые и смешанные леса, на песчаных почвах и солнечных склонах |
| Пустырник сердечный | июнь | трава | большинство районов Европейской части России, пустыри, обочины дорог, вблизи жилья |
| Пырей ползучий | ранняя весна или осень | корневища | луга, вдоль дорог, сорное в полях и на огородах |
| Ревень дланевидный тангутский | осень | корневища | культивируемое растение |
| Редька посевная | осень | корнеплоды | культивируемое растение |
| Родиола розовая | июль—август | корневища | трещины скал, каменистые склоны; культивируемое растение |
| Ромашка аптечная | май—июль | соцветия | культивируемое и сорное растение (поля, огороды) |
| Рута душистая | июнь—июль | трава (листья) | культивируемое растение |
| Рябина обыкновенная | май<br>сентябрь | цветки<br>плоды | леса, кустарники, склоны оврагов, берега водоемов |
| Сабельник болотный | май—июль<br>сентябрь | надземная часть<br>корневища | влажные места, болота, берега водоемов |
| Сердечник горький | май—июнь | листья | влажные места, пойменные луга, ольшаники, берега рек и ручьев, огороды |
| Сивец луговой | июль—август<br>сентябрь | трава<br>корневища | опушки, луга, лесные поляны |
| Синюха голубая | осень или ранняя весна | корневища с корнями | влажные леса, заросли кустарников, лесные поляны |
| Синяк обыкновенный | июнь—июль | трава | сухие луга, вдоль дорог, сорное вблизи жилья |
| Сирень обыкновенная | май | цветки и листья | культивируемое растение |
| Ситник развесистый | июнь—июль | корневища | болота и болотистые леса |
| Слива обыкновенная | август | плоды | культивируемое растение |
| Смородина черная | апрель<br>май—июнь<br>июль | почки<br>листья<br>плоды | как дикорастущее — на Урале и в Сибири, по влажным местам, вблизи водоемов; культивируемое растение |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Время сбора | Органы растения | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Сныть обыкновенная | июнь—июль | трава | влажные, тенистые леса, среди кустарников, сады и огороды (сорное) |
| Сосна обыкновенная, или лесная | март—апрель | почки (молодые побеги) | основная лесообразующая порода, чистые насаждения и смешанные леса |
| Сосна сибирская, или кедр сибирский | во время рубок<br>сентябрь | хвоя<br>плоды (орехи) | лесообразующая порода, чистые и смешанные насаждения на Урале, за Уралом, в Западной и Восточной Сибири |
| Спаржа аптечная | ранняя весна<br>июнь<br>июль—август<br>сентябрь | проростки<br>трава<br>плоды<br>корневища | заливные луга, среди кустарников, светлые леса; культивируемое растение |
| Стальник колючий | июнь—август<br>сентябрь | листья и цветки<br>корневища | песчаные склоны, берега рек, вдоль проселочных дорог |
| Сурепка обыкновенная | май | трава | луга, пастбища, посевы (сорное) |
| Сушеница топяная | июнь—июль | трава | влажные и болотистые места, огороды (сорное) |
| Татарник колючий | июнь—сентябрь | соцветия или вся надземная часть | залежные луга, известняковые склоны, вдоль дорог, в посевах (сорное), возле жилья |
| Тёрн колючий | май<br>конец мая<br>ранняя весна | цветки<br>листья<br>кора и корневища | перелески, овраги, долины рек; культивируемое растение |
| Тимьян (чабрец) ползучий | май—июль | трава | открытые песчаные места, остепненные луга, поляны сухих сосновых лесов (Европейская часть России и Сибирь) |
| Тмин обыкновенный | август | плоды | луга, лесные поляны; культивируемое растение |
| Толокнянка обыкновенная | май—июнь | листья | сосновые боры-беломошники, на песчаных почвах, часто среди зарослей брусники |
| Тысячелистник обыкновенный | июль—август | верхняя надземная часть с листьями | луга, поляны, перелески, садовые и огородные участки |
| Фенхель обыкновенный | сентябрь | плоды | культивируемое растение |
| Фиалка трехцветная | апрель—август | трава | луга, поля, огороды (сорное) |
| Физалис обыкновенный | август | плоды | культивируемое растение |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Время сбора | Органы растения | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Хвощ полевой | лето | трава | поля, луга, сорное в посевах |
| Хмель обыкновенный | август | женские соцветия («шишки») | влажные места, около болот, среди кустарников; культивируемое растение |
| Хрен обыкновенный | осень | корни | культивируемое растение |
| Цикорий обыкновенный | июль—август<br>осень | верхушки растений<br>корни | вдоль проселочных дорог, по краям полей, сорные места |
| Череда трехраздельная | июль | трава | влажные, болотистые места, около водоемов, на огородах (сорное) |
| Черемуха обыкновенная | ранняя весна<br>май<br>конец мая<br>август | кора<br>цветки<br>листья<br>плоды | влажные, болотистые места, леса вблизи водоемов |
| Черника обыкновенная | май<br>июль | листья<br>плоды | хвойные и смешанные влажные леса |
| Черноголовка обыкновенная | июль—август | трава | лесные опушки, поляны, луга, заросли кустарников, огороды, садовые участки |
| Чернокорень лекарственный | май—июль<br>осень | надземная часть<br>корни | поля, пустыри, обрывы, вдоль дорог |
| Чистец болотный | июнь—август | трава | берега рек и прудов, влажные луга, верховые болота, огороды |
| Чистец лесной | июль—август | трава | луга, опушки, лесные поляны, среди кустарников |
| Чистотел большой | май—июнь | трава | сады, парки, перелески, замусоренные места, тенистые овраги |
| Чистяк весенний | апрель—май | трава | широколиственные и смешанные леса, среди кустарников, старые парки, луга |
| Шикша | май—июнь | трава с цветками | альпийские и субальпийские луга, тундра, моховые болота |
| Шиповник (все виды) | август—сентябрь | плоды | леса, среди кустарников, возле водоемов, реже на лугах |
| Шток-роза розовая | июль—август<br>август—сентябрь | цветки<br>корневища | культивируемое растение |
| Щавель конский | ранняя весна или осень | корни | луга, обочины дорог и канав |

*Окончание таблицы*

| Растение | Время сбора | Органы растения | Место сбора |
|---|---|---|---|
| Щавель обыкновенный | июнь—июль<br>после цветения | листья<br>корневища | луга, влажные места, лесные поляны |
| Щитовник мужской | июнь—июль | спороносные органы | тенистые леса, каменистые россыпи в горах |
| Элеутерококк колючий | июль—август | корневища с корнями | широколиственные леса Приморья, поляны; культивируемое растение |
| Яблоня лесная | сентябрь | плоды | лиственные и смешанные леса, перелески, лесопосадки, склоны оврагов и берега рек (чаще в южных областях России) |
| Ярутка полевая | июнь—июль<br>август | трава<br>плоды | поля, посевы, огороды |
| Ясменник душистый | июнь—июль | трава с цветками | темнохвойные, смешанные и лиственные, сырые тенистые леса |
| Яснотка белая | май—июнь | цветки | тенистые места по зарослям кустарников, около жилья |

# VI. ПИЩЕВОЕ ПРИМЕНЕНИЕ НЕКОТОРЫХ РАСТЕНИЙ

| Растение | Органы | Пищевое применение |
|---|---|---|
| Абрикос обыкновенный | плоды | свежие и сушеные, варенье, джемы и соки с мякотью |
| Аир болотный | корневища, листья | кондитерские и хлебо-булочные изделия |
| Анис обыкновенный | плоды | пряно-вкусовая приправа, ароматизация пищевых продуктов |
| Арония черноплодная | плоды | свежие плоды, варенье, соки, морсы, вино |
| Бадан толстолистный | перезимовавшие листья | тонизирующий чай |
| Барбарис обыкновенный | плоды | морсы, кисели, компоты, вкусовая приправа к мясным блюдам |
| Береза | сок, молодые листья | сок в свежем виде, квасы; витаминный напиток |
| Боярышник кроваво-красный | плоды | варенье, желе, пастила, добавка к пшеничной муке |
| Брусника обыкновенная | плоды | варенье, морсы, кисели, соки, моченая ягода |
| Бук | орехи | используют в обжаренном виде |
| Бурачник лекарственный | листья | весенние салаты |
| Водяной орех | плоды (орехи) | размолотые — добавка к пшеничной муке; используют печеными, вареными, делают крупу |
| Голубика | плоды | свежие ягоды, варенье, джемы, кисели, морсы |
| Горец птичий | молодые листья | салаты, бульоны, супы |
| Горчица черная | плоды | пряно-вкусовая приправа |
| Гравилат городской | корни | салаты, ароматизация напитков |
| Гравилат речной | корни | салаты, ароматизация напитков |
| Груша дикая | плоды | сушеные (компоты), печеные, вареные; квасы |
| Гулявник лекарственный | молодые листья | салаты, винегреты, бульоны, овощные супы |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Органы | Пищевое применение |
|---|---|---|
| Гусиный лук | луковицы | салаты |
| Донник белый | молодые листья | весенние салаты |
| Донник лекарственный | молодые листья | весенние салаты |
| Дуб обыкновенный | плоды (желуди) | обжаренные — заменитель кофе |
| Дудник лесной | молодая зелень | салаты, щи, борщи |
| Душица обыкновенная | зелень, цветки | пряно-вкусовая приправа |
| Дягиль аптечный | зелень | салаты, щи, борщи, цукаты |
| Ежевика сизая | плоды | варенье, кисели, морсы, свежие плоды |
| Жеруха лекарственная | молодые листья | салаты, бульоны |
| Жимолость съедобная | плоды | свежие ягоды, варенье, кисели, морсы, желе, вино, начинка для пирогов |
| Земляника лесная | плоды | свежая ягода с молоком или сливками, варенье |
| Змееголовник | зелень, цветки | оригинальная пряная приправа |
| Зубровка душистая | надземная часть | ароматизация напитков |
| Иван-чай | листья, цветки<br>корневища | ферментированные — заменитель чая<br>размолотые — добавка к муке |
| Иссоп лекарственный | надземная часть | пряно-вкусовая приправа |
| Калина обыкновенная | плоды<br>семена | повидло, кисели; протертые с сахаром — начинка для пирогов<br>обжаренные — заменитель кофе |
| Калужница болотная | бутоны цветков | маринованные бутоны — заменитель каперсов, приправа |
| Карагана древовидная | семена | обжаренные и размолотые — заменитель кофе |
| Каштан съедобный | плоды (орехи) | обжаренные каштаны — самостоятельное блюдо, размолотые — добавка к муке |
| Кизил мужской | плоды | свежие плоды, варенье, джемы, морсы, кисели, компоты, лаваш |
| Кислица обыкновенная | зелень | зеленые щи, овощные супы, салаты |
| Клевер ползучий | соцветия (головки) | размолотые — добавка к муке |
| Клен остролистный | сок | квас и другие напитки |
| Клюква болотная | ягоды | свежая ягода, морсы, кисели, настойки |
| Кориандр посевной | зелень<br>плоды | пряная приправа к различным блюдам<br>хлебо-булочные изделия, напитки |
| Костяника каменистая | плоды | свежие ягоды, кисели, морсы |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Органы | Пищевое применение |
|---|---|---|
| Котовник кошачий | зелень<br>цветки | пряно-вкусовая приправа<br>к различным блюдам |
| Крапива двудомная, жгучая | молодая зелень | зеленые щи, овощные супы, салаты |
| Кровохлебка лекарственная | молодые листья | салаты |
| Крыжовник отклоненный | плоды | свежие ягоды, варенье, вино |
| Лапчатка прямостоячая | корневища | настойки, ликеры |
| Лещина обыкновенная | плоды (орехи) | орехи, ореховое молоко, кондитерские изделия |
| Лилия ланцетолистная | луковицы | вареные в молоке, сушеные, размолотые в муку |
| Лопух большой | корни | сушеные и размолотые добавляют в муку |
| Лук победный | молодые листья | салаты, пряно-вкусовая приправа к различным блюдам |
| Лук репчатый | зелень и луковицы | супы, вторые блюда из мяса и рыбы, салаты |
| Любисток лекарственный | молодые листья | пряно-вкусовая приправа |
| Малина обыкновенная | плоды | свежая ягода, варенье, сиропы, кисели, пастила, мармелад |
| Мелисса лекарственная | молодые листья | пряно-вкусовая приправа, напитки |
| Можжевельник обыкновенный | плоды | пряно-вкусовая приправа к мясу и дичи, ароматизация напитков |
| Морошка приземистая | плоды | свежая ягода, варенье, джемы, кисели, морс |
| Мята перечная | молодые листья | пряно-вкусовая добавка к различным блюдам, салаты, ароматизация напитков |
| Настурция большая | плоды, листья | маринованные плоды — заменитель каперсов, молодые листья — для пряных салатов |
| Нивяник обыкновенный | молодые листья | весенние салаты |
| Облепиха крушиновидная | плоды | сок плодов, вино |
| Одуванчик лекарственный | молодые листья<br>корни | весенние салаты<br>обжаренные и размолотые — заменитель кофе |
| Орляк обыкновенный | молодые побеги | в соленом виде — приправа и гарнир |
| Ослинник двулетний | годичные корни | корни присаливают, добавляют в салаты |
| Пастернак посевной | корневище (корнеплод) | пряно-вкусовая добавка в салаты, бульоны и супы |
| Пастушья сумка | молодые листья | салаты, бульоны, овощные супы |
| Первоцвет весенний | молодые листья | весенние витаминные салаты |

*Продолжение таблицы*

| Растение | Органы | Пищевое применение |
|---|---|---|
| Петрушка кудрявая | листья, корни | пряно-вкусовая добавка к различным блюдам |
| Полынь обыкновенная | молодые листья | ароматизация напитков |
| Полынь эстрагон | молодые листья | ароматизация напитков, блюда из дичи, сыра, свежая зелень, рассолы |
| Ревень дланевидный | черешки листьев | джемы, повидло, кисели, цукаты, начинка для пирогов, салаты, супы |
| Редька посевная | корнеплоды | острые витаминные салаты |
| Рута душистая | молодые листья | в небольших количествах пряная добавка в салаты и блюда из сыра |
| Рябина обыкновенная | плоды | витаминные чаи, варенье, джемы |
| Сердечник горький | молодые листья | весенние салаты |
| Слива домашняя | плоды | свежие плоды, варенье, компоты, чернослив, джемы, сок |
| Смородина красная | плоды | кисели, морсы, соки, желе |
| Смородина черная | плоды | варенье, кисели, морсы, соки, желе; ягода, протертая с сахаром |
| Сныть обыкновенная | молодые листья | щи, весенние салаты и супы, борщи |
| Солодка голая | корни | кондитерские изделия, напитки |
| Сосна сибирская | плоды (орехи) | орехи в свежем виде, кедровое молоко и сливки |
| Спаржа аптечная | молодые побеги | в отваренном виде — гарнир к различным блюдам |
| Стрелолист обыкновенный | корневища | печеные и жареные — гарнир |
| Сурепка обыкновенная | молодые листья | заправка для бульонов и супов |
| Сусак зонтичный | корневища | в размолотом виде — добавка к муке |
| Тёрн колючий | плоды | варенье, кисели, напитки, вино |
| Тимьян ползучий | надземная часть | пряно-вкусовая приправа, ароматизация напитков |
| Тмин обыкновенный | плоды | пряно-вкусовая приправа, особенно к жирным мясным блюдам, ароматизация напитков |
| Тысячелистник обыкновенный | молодые листья (немного) | пряная добавка в салаты |
| Укроп душистый | плоды, молодые листья | пряно-вкусовая приправа к мясным и рыбным блюдам, свежая зелень |
| Фасоль обыкновенная | плоды (бобы) | супы, гарниры |
| Фенхель обыкновенный | плоды, молодые листья | пряно-вкусовая приправа, свежая зелень |
| Физалис обыкновенный | плоды | соленые и маринованные плоды |
| Хрен деревенский | корни | пряно-вкусовая приправа к мясным и рыбным блюдам |
| Цикорий обыкновенный | молодые листья, корни | салатная зелень; обжаренные и размолотые корни — заменитель кофе |

*Окончание таблицы*

| Растение | Органы | Пищевое применение |
|---|---|---|
| Черемуха обыкновенная | плоды | кисели, начинка для пирогов, черемуховая мука |
| Черника обыкновенная | плоды | варенье, джемы, кисели, сок, вино |
| Чеснок посевной | луковицы, зелень | пряно-вкусовая приправа к различным блюдам, салаты |
| Чистец лесной | корневища | употребляют в отваренном и печеном виде |
| Шикша | плоды | варенье, соки |
| Шиповник коричный | плоды | витаминные напитки |
| Щавель обыкновенный | молодые листья | зеленые щи, весенние салаты |
| Яблоня лесная | плоды | сушеные плоды (компоты), свежие начинка для пирогов, повидло, квас |
| Ярутка полевая | молодые листья | пряная зелень для заправки бульонов и острых салатов |
| Ясменник душистый | зелень | ароматизация напитков и сыра |
| Яснотка белая | молодые листья | зеленые щи, бульоны, салаты |

# VII. НАПИТКИ ИЗ ЦЕЛЕБНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД

## Боярышник, сок из плодов

Промытые плоды боярышника варят в небольшом количестве воды на слабом огне 1—2 ч, протирают через сито, в полученное пюре добавляют воду и сахар (по вкусу), доводят до кипения, затем охлаждают.

## Кофейный напиток из плодов боярышника

На 1 кг молотых плодов боярышника берут 300 г молотого цикория, хорошо перемешивают и заваривают как натуральный кофе, добавляя по вкусу сахар и молоко.

## Водяника, сок из плодов

Промытые ягоды отжимают на соковыжималке, полученный сок сливают в прокипяченые банки вместимостью 0,5 л. Хранят на холоде.

## Кисель из водяники

2 стакана ягод водяники промывают в холодной воде, помещают в кастрюлю, заливают горячей водой и кипятят 10—15 мин. Затем воду сливают, а ягоды отжимают, добавляют в полученный сок воду до общего объема 1 л, доводят вновь до кипения, добавляя 4 ст. ложки сахара или меда и разведенный в холодной воде крахмал (50 г), перемешивают, не доводя до кипения, и разливают в стаканы, присыпав поверхность киселя сахарной пудрой. Подают охлажденным.

## Наливка из водяники

На 1 л водки — 2 стакана сока водяники, 2 стакана сахара, 3 шт. гвоздики, 1/2 пакетика ванильного сахара. Смесь доводят до кипения, процеживают, охлаждают и дают постоять 5—7 дней.

## Настойка «лесная»

На 1 л — 2 стакана ягод водяники и 1 стакан кедровых орехов. Настаивают 15—25 дней.

## Настойка «водяничная»

К 1 л водки добавляют измельченные ягоды водяники. Настаивают 2 недели, затем процеживают. Настойка имеет рубиновый цвет. Перед подачей хорошо охлаждают.

## Земляника, сок плодов с сахаром

Землянику укладывают в чистую стеклянную банку слоями, пересыпая каждый слой сахаром. Заполненную банку оставляют до полного выделения сока. Затем отжимают сок через 2—4 слоя марли, разливают его в бутылки, добавляя в каждую по рюмке коньяку. Хранят на холоде. Сок пьют с охлажденной водой или используют для приготовления мороженого.

## Сок земляничный

На 1 кг ягод — 0,5 кг сахара. Подготовленные ягоды земляники укладывают в стеклянную банку вместимостью 3 л, пересыпают сахаром. Настаивают в холодном помещении 8—10 ч, после чего сок сливают. Подают в охлажденном виде к фруктам и мороженому.

## Земляника с молоком

На 1 чайный стакан — 3 ст. ложки земляники. Заливают холодным молоком (из холодильника). Подают сразу.

На 1 чайный стакан — 3 ст. ложки земляники, 1 чайная ложка сахара. Слегка размешивают и подают охлажденным.

## Морошка. Кисель из морошки

На 100 г морошки берут 100 г сахара, 45 г картофельного крахмала, 1 л воды. Ягоды разминают толкушкой, заливают горячей водой и доводят до кипения, после чего держат на слабом огне 10—12 мин., затем процеживают сквозь сито. В полученный отвар добавляют предварительно разведенный в холодной воде крахмал, сахар и доводят до кипения. Охлаждают и разливают в вазочки.

## Сок морошки с сахаром «Пушкинский»

Промытые ягоды морошки ошпаривают кипятком (быстро!), протирают через сито, добавляют сахар (250 г на 1 л сока). Подают сразу, охлажденным. Для длительного хранения сок пастеризуют, но вкусовые качества уже не те.

## Морошковый чай

Листья морошки и земляники, взятые в равных частях, сушат в тени и в хорошо проветриваемом помещении. Заваривают после готовности как обыкновенный чай. Лучше, если вместо сахара к этому чаю подают мед.

## Костяника. Кисель из костяники

Костянику растирают в миске (лучше деревянным) пестиком. Крахмал (40 г) разводят в 200 мл холодной воды. Растертую костянику кипятят в небольшом количестве воды в течение 5 мин., отделяют мезгу, отвар доводят до кипения, вливают взвесь крахмала, добавляют сахар (на 1 стакан ягод 100 г сахара) и снова доводят до кипения.

## Сок костяники

2 кг ягод костяники заливают 1 л кипящей воды, протирают сквозь сито, дают остыть. Мезгу отжимают, добавляют сахар (500 г на 1 л воды), доводят до кипения, разливают в чистые бутылки и ставят для хранения в прохладное место.

## Сироп из костяники

В 1 л сока костяники добавить 1 кг сахара, довести до кипения, охладить и разлить в чистые бутылки. Закупорить пробками и держать на холоде.

## Костяничная вода с медом

Ягоды костяники, освобожденные от плодоножек, заливают холодной кипяченой водой и настаивают в течение 24 ч. После этой процедуры воду сливают, в настой добавляют мед, охлаждают и подают. Хранить костяничную воду необходимо в бутылках, закупоренных пробками, в прохладном месте. Обычно костяничную воду подают на десерт, к праздничному столу.

## Чай из листьев костяники

Листья костяники измельчают до 1 см$^2$, сушат, смешивают с листьями земляники и используют для заварки лечебного чая.

## Калина. Сок из калины

На 1 кг ягод калины — 200 г сахара и 200 г воды. Ягоды перебирают, промывают, отжимают сок. Мезгу заливают водой и кипятят 6—10 мин., отвар соединяют с выжатым соком, добавляют сахар, размешивают и охлаждают. Сок используют как основу для приготовления напитков.

## Натуральный сок из калины

Калину перебирают, промывают и отжимают сок (соковыжималкой). Затем разливают в чистые бутылки и хранят в холодильнике. Сок хорошо сохраняется без добавки сахара и пастеризации. Для приготовления киселей и компотов концентрат разводят по вкусу.

## Желе из калины

На 1 кг ягод — 1 кг сахара и 2 стакана воды. Ягоды перебирают, промывают и бланшируют в кипящей воде 5 мин. для уменьшения горечи и размягчения кожицы. Воду сливают, а ягоды заливают 2 стаканами теплой кипяченой воды и варят до размягчения. Затем протирают сквозь сито и смешивают с сахаром. После этой процедуры ягоды опять варят около часа, затем раскладывают в простерилизованные банки. Хранят желе в прохладном месте.

## Морс из калины

Полстакана калинового сока соединяют с 1 л воды, добавляя сахар по вкусу. Вода должна быть горячей. Готовый морс оставляют на 3—5 ч, подают в холодном виде.

## Калина в сахарном сиропе

Для приготовления берут 1 кг ягод калины и 1 л 40%-ного сахарного сиропа. Ягоды перебирают, промывают и укладывают в простерилизованные стеклянные банки, заливают сахарным сиропом и пастеризуют 15—20 мин.

## Калина с медом

Калину собирают для этой цели после заморозков, лучше, если она промерзнет. После оттаивания ягоду протирают через дуршлаг, отделяя кожицу и косточки (мезгу можно использовать для приготовления киселя). Полученный концентрированный сок соединяют с 300 г меда. Оставляют в стеклянной или эмалированной посуде, периодически перемешивая. Через сутки ставят в холодное место, предварительно разлив в стерилизованные банки.

## Облепиха. Облепиховый напиток

Облепиховый сок разводят равным количеством охлажденной кипяченой воды, иногда добавляют сахар. Подают в тонких стаканах с двумя кусочками льда.

## Облепиховый сок

Ягоды перебирают, промывают и заливают водой (2 стакана на 1 кг ягод). Нагревают до 80 °С в течение часа и отжимают сок. Для длительного хранения сок разливают в простерилизованные бутылки или банки. Иногда сок готовят без добавления воды.

## Чай из листьев облепихи

Листья растения сушат в теплом, хорошо проветриваемом помещении, перемешивают с равными количествами листьев вишни, смородины, зверобоя и мяты. Используют для заварки как чай. Иногда вместо этих компонентов в состав чая включают листья земляники или рябины.

## Облепиха со сливками

2—3 ст. ложки мороженых ягод облепихи на 150 г сливок. Подают в маленьких пиалах.

## Облепиховый сок с мятой и медом

На 3 стакана облепихового сока — 50 г меда, растворенного в стакане кипяченой воды, затем смесь соединяют с 1/2 стакана настоя мяты или мелиссы.

## Шиповник. Сироп из лепестков

В 1 л теплой кипяченой воды растворяют 700 г сахара, нагревают до кипения. Полученный сироп соединяют с 30 г лепестков шиповника, доводят до кипения и оставляют для охлаждения в закрытой кастрюле на 10—12 ч. Хранят в стеклянных банках, не удаляя лепестки из сиропа.

## Витаминный чай с шиповником

1 стакан сушеных плодов шиповника, такое же количество сухих плодов рябины, 1/2 стакана сушеных плодов черной смородины и горсть листа земляники перемешивают и заваривают как чай. Настаивают до получаса. Пьют с молоком или сливками.

## Наливка «Шиповничек»

Для приготовления наливки берут 0,5 л водки, 1 стакан сиропа из лепестков растения и стакан воды. Воду наливают в водку и нагревают до 80 °С, затем добавляют сироп из лепестков и дают постоять 3—5 дней.

## Настой шиповника

Сухие плоды шиповника (2 стакана) размалывают в кофейной мельнице или растирают в ступке, заливают 2 стаканами горячей воды (кипятка) и ставят в темное место на 4—5 ч. Затем процеживают через 2 слоя марли и добавляют 10—20 г сахара (по вкусу). Пьют перед едой по 1/2 стакана.

## Черника. Кисель из черники

На 100 г ягод — 100 г сахара, 40 г крахмала и 4 стакана воды. Промытые ягоды разминают и отжимают сок. Мезгу кипятят, отвар процеживают и добавляют в него сахар. Во время кипения отвара добавляют сок, крахмал, предварительно разведенный в холодной воде, доводят вновь до кипения. Подают в охлажденном виде.

## Морс из черники

Чернику (1 кг) перебирают, моют, разминают толкушкой и отжимают сок. Полученный сок переливают в стеклянную чистую посуду, накрывают крышкой и ставят в холодное место. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 10—15 мин., процеживают и соединяют с ранее полученным соком. Воды на 1 кг ягод берут не более 1 л, сахара — 0,5 кг. Морс подают в охлажденном виде.

## Черничный напиток со сливками

На 2 стакана черники берут 2 ст. ложки сахара, 2 чайных ложки крахмала, 4,5 стакана горячей воды, 100 г взбитых сливок. Ягоды перебирают, моют, помещают в кастрюлю, заливают горячей водой, накрыв кастрюлю крышкой, и варят около получаса. Отвар процеживают, отливают 0,5 стакана и в этом количестве жидкости растворяют крахмал. Затем в основное количество отвара добавляют сахар, разведенный крахмал и вновь доводят отвар до кипения. Охлаждают и подают в бокалах, положив сверху взбитые сливки.

## Молочно-черничный напиток

В черничный сок (0,25 л) вливают 0,75 л охлажденного кипяченого молока. Сахар добавляют по вкусу. Охлаждают в холодильнике. Пьют в жаркое время дня.

## Черемуха. Сироп из ягод

Ягоды черемухи после сбора выдерживают сутки при температуре 18—20 °C, затем заливают небольшим количеством воды температурой 80—90 °C на 5—10 мин. и тщательно перемешивают деревянной ложкой (лучше — деревянной лопаточкой-веселкой), чтобы отделить мякоть. Затем протирают через сито, добавляют 1 л воды и 1 кг сахара на 1 кг мякоти. Уваривают до необходимой густоты и разливают в простерилизованную тару для хранения.

## Кисель черемуховый

**1 вариант.** 200 г ягод черемухи заливают 300 мл воды, добавляют 20 г сахара и 5 г разведенного крахмала, после чего кипятят 20 мин. (крахмал добавляют перед концом кипения). Косточки отделяют от ягод перед кипячением.

**2 вариант.** Сушеные ягоды черемухи размалывают вместе с косточками на кофейной мельнице или растирают в ступке. В отвар добавляют сахар и перед готовностью разведенный крахмал. Этот вариант киселя — классический, он гораздо ароматнее. Подают в охлажденном виде.

## Малина. Сок из малины

Ягоду тщательно перебирают, освобождают от плодоножек и засыпают сахаром (на 1 кг ягод — 0,5 кг сахара), переслаивая им ягоды. Через несколько часов ягоды отжимают на соковыжималке. Полученный сок разливают в чистые бутылки и хранят в холодном месте. Для приготовления морсов, киселей, компотов и малиновой воды сок разбавляют водой по вкусу.

## Кисель из малины

Концентрированный сок малины разводят водой, доводят до кипения. При необходимости добавляют сахар (по вкусу) и предварительно разведенный в холодной воде картофельный крахмал, после чего вновь доводят до кипения. Подают в охлажденном виде.

## Черная смородина. Сок из черной смородины

Ягоды перебирают и моют, затем на соковыжималке отжимают сок, добавляя по вкусу сахар. Сок разливают в прокипяченные банки или бутылки вместимостью 0,5 л. Хранят на холоде. Мезгу используют для приготовления киселей.

## Желе из красной смородины

Ягоды красной смородины (не перезрелые!) перебирают, освобождают от плодоножек и моют. Затем разминают толкушкой для получения сока или сок получают на соковыжималке. На 1 кг ягод берут 1 кг сахара, нагревают до полного растворения сахара в соке, отжимают от мезги и разливают в чистые банки вместимостью 0,5 л. Хранят на холоде.

## Облепихово-черносмородиновый сок

Для приготовления этого напитка на 1 л сока черной смородины берут 0,5 л облепихового сока и 0,5 л 30%-ного сахарного сиропа.

# VIII. МЕДОВАЯ КУЛИНАРИЯ

Это приложение появилось в книге не случайно. Читатели, наверное, уже обратили внимание, что большинство растений, о которых рассказано, — медоносы. Поэтому, кроме сведений о медовой продуктивности и некоторых особенностях меда, мы решили рассказать о его пищевом применении.

Сама Природа поставляет для людей сладости, хотя следует заметить, что разведение пчел и получение меда — не менее сложное дело, чем производство сахара по современной технологии.

Мед — сам по себе пища, лекарство, витамины, микро- и макроэлементы. О его лечебных свойствах написано немало книг. Ссылки на некоторые из них вы найдете в перечне литературы.

Лучше всего мед сочетается со сладкими и кислыми продуктами питания, с мучными изделиями, различными напитками. Конечно, существуют и такие экзотические блюда, как, например, свиные отбивные с медом или жареная баранина с медом и пряностями, однако обычно применение меда связано с приготовлением сладких блюд.

Приведенные рецепты, конечно, не охватывают всего многообразия медовой кулинарии, но некоторое представление о ней составить можно. Дальше — дело любителей-кулинаров. На основании этих рецептов можно изобретать и другие, подбирать новые, более изысканные сочетания, заменять одни ингредиенты другими. Важно лишь соблюдать общую канву приготовления блюд.

Часть рецептов возрождает забытое. Например, многие уже не помнят, что раньше сахар был недоступен для широких слоев населения. Зато в сельской местности разводили пчел и мед часто заменял сахар при варке варенья и приготовлении напитков.

Итак, благословясь, за дело. Приятного аппетита, сладкоежки!

## Медовые пряники, кексы, бисквиты

### МЯГКИЕ МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ

250 г меда, 1 стакан воды, 150 г сахарной пудры, 1 яйцо, 3 желтка, 10 г корицы, 5 г аниса, 5 г гвоздики, ванилин, сок 1/2 лимона, лимонная цедра с 1/2 лимона, 1 чайная ложка питьевой соды, 700 г муки.

Залить мед горячей водой, перемешать, остудить. Отдельно смешать сахар, яйцо, желтки, пряности, ванилин, лимонный сок, лимонную цедру и питьевую соду, взбить смесь до появления пены. Постепенно добавить муку и растворенный мед. Замесить на доске некрутое тесто, дать постоять 5—6 ч. Вновь вымесить, разрезать на куски, раскатать пласты, вырезать формы и фигурки, выпекать на среднем огне. Горячие пряники смазать яйцом. После того как они остынут, украсить узором из сахарной пудры, взбитой с яйцом. Из такого теста можно сделать пряники в форме домика, шкатулки и другие оригинальные кулинарные изделия.

### НАРОДНЫЕ МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ

500 г меда, 500 г муки, 10 г жженого сахара, 1 стакан молока, 1/2 стакана сметаны, 2—3 желтка, 1/2 чайной ложки питьевой соды, 1 чайная ложка молотой корицы.

Смешать муку с корицей и питьевой содой. Добавить к меду жженый сахар, молоко, сметану. Взбить желтки, тщательно перемешать все продукты. Замесить тесто. Раскатать, вырезать формы, разложить на противне, смазанном маслом и посыпанном мукой. Выпекать в духовке.

### МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ «НА СКОРУЮ РУКУ»

200 г меда, 500 г муки, 200 г клубничного джема, 150 г сахарной пудры, 4 яйца, сок и цедра с 1/2 лимона, 1 столовая ложка какао, 60 г сливочного масла, по 1 чайной ложке корицы и аниса, 1/2 чайной ложки питьевой соды, 1/2 л молока, орехи.

Мед, джем, сахар, желтки и какао хорошо перемешать до значительного увеличения смеси в объеме. Добавив сок и цедру лимона, анис, корицу, питьевую соду, молоко и растопленное масло, вновь перемешать. Отдельно взбить белки и примешивать их поочередно с мукой к полученной массе. Залить в глубокую форму. Выпекать на среднем огне. Когда пласт остынет, покрыть его глазурью, разрезать на квадратики и украсить орехами.

### МЕДОВЫЙ ПРЯНИК С КОРИЦЕЙ

350 г меда, 100 г сахарной пудры, 500 г муки, 4 яйца, 1/2 чайной ложки питьевой соды, 1 стакан грецких орехов, сок 1/2 лимона, цедра с 1/2 лимона, 1/2 чайной ложки корицы.

Взбить яйца, мед и сахар до появления пены, добавить растворенную в 1 чайной ложке воды соду, лимонный сок, лимонную цедру и корицу, перемешать. Муку всыпать понемногу, чтобы не образовались комочки. Добавить измельченные грецкие орехи, перемешать. Смазать форму растительным маслом, залить тесто и выпекать на среднем огне, пока не начнет подниматься. Убавить огонь, оставить в духовке, пока не потемнеет. Вынуть из формы, когда остынет.

### КЕКС С ИЗЮМОМ

200 г меда, 250 г муки, 2 яйца, 1 желток, 1/4 стакана молока, 100 г изюма, цедра с 1/2 лимона, 1/2 чайной ложки корицы, 1/2 чайной ложки питьевой соды.

Взбить яйца, желток и мед до появления пены. Добавив муку и молоко, в котором растворена питьевая сода, перемешивать 10 мин. Примешать лимонную цедру, корицу и изюм. Выпекать в течение 1 ч в глубокой форме, смазанной маслом и посыпанной мукой. Выложить кекс из формы горячим. Остывший кекс покрыть глазурью.

### БИСКВИТЫ С МЕДОМ

50 г меда, 2 яйца, 150 г нагретого сливочного масла, 150 г сметаны, 400 г муки, 1 порошок ванильного сахара, 1 чайная ложка питьевой соды, немного соли.

Смешать взбитые яйца с медом, сливочным маслом, сметаной, ванильным сахаром, питьевой содой и солью. Всыпая муку, замесить тесто, накрыть его салфеткой и дать постоять 20—30 мин. Раскатать пласт толщиной 0,5 см, вырезать фигурки, разложить их на смазанном маслом и посыпанном мукой противне на расстоянии 2—3 см друг от друга и выпекать на небольшом огне.

## Кремы

### КРЕМ ТВОРОЖНЫЙ С МЕДОМ

120 г меда, 500 г яблок, 50 г грецких орехов, 200 г творога, немного корицы, цедра с 1/2 лимона, сок 1/2 лимона.

Испечь в духовке яблоки, протереть теплыми через сито. Когда пюре остынет, взбить его в миксере вместе с творогом, лимонным соком, лимонной цедрой и корицей, добавляя понемногу мед. Посыпать измельченными грецкими орехами.

### КЛУБНИЧНЫЙ КРЕМ

100 г меда, 200 г сливочного масла, 1 желток, 100 г сахарной пудры, 2 столовых ложки густого клубничного сиропа.

Смешать мед с клубничным сиропом. Растереть сливочное масло с сахарной пудрой и желтком, постепенно добавить к этой смеси медовую смесь, затем взбить массу до появления пены. Используется при приготовлении тортов.

### МЕДОВЫЙ КРЕМ С ЛИМОНОМ

1/2 стакана меда, 1/4 стакана сахарного песка, 2 столовых ложки муки, 1/4 стакана лимонного сока, цедра с 1 лимона, 1 яйцо, 1 столовая ложка сливочного масла.

Смешать сахарный песок, мед, муку, лимонный сок, лимонную цедру и яйцо, добавить сливочное масло и варить на паровой бане при непрерывном перемешивании до сгущения. Снять крем с огня, дать остыть. Используется при приготовлении тортов.

## Конфеты

### НУГА

1/3 стакана меда, 1 стакан сахарного меда, 1/2 стакана воды, белки 2 яиц, пряности (по вкусу), 3 стакана измельченных грецких орехов, немного соли.

Мед, сахар и воду смешать до растворения сахара и образования однородной массы, кипятить без помешивания. Взбить белки и, продолжая взбивать, залить белковую пену горячим сиропом. Добавить измельченные грецкие орехи и пряности. Выложить массу ровным слоем на лист вафли, покрыть другим листом вафли и поместить под пресс. Осторожно нарезать нугу квадратиками.

## Фрукты с медом

### АПЕЛЬСИНОВЫЙ САЛАТ С МЕДОМ

1 столовая ложка меда, сок 1/2 лимона, 2 апельсина, 100 г грецких орехов.

Разрезать мякоть апельсинов на кусочки, смешать с измельченными грецкими орехами, добавить лимонный сок и мед. Подавать через час.

### КЛУБНИЧНЫЙ САЛАТ

100 г меда, 500 г клубники, 200 г взбитых сливок, ванильный сахар по вкусу.

Клубнику вымыть, очистить, нарезать, залить медом. Добавить ванильный сахар, перемешать, поместить в холодильник на 1 ч. Перед подачей на стол добавить взбитые сливки.

### ПЮРЕ ИЗ АБРИКОСОВ

100 г меда, 60 г абрикосов, 100 г взбитых сливок, 1 столовая ложка морковного сока.

Спелые абрикосы протереть через сито, вынув предварительно косточки. Натереть морковь, отжать сок, перемешать его с абрикосами, добавить мед, украсить взбитыми сливками.

## Джемы

### ДЖЕМ ИЗ АБРИКОСОВ

1 кг абрикосов, 800—900 г меда.

Промыть абрикосы, вынуть косточки. Более спелые пропустить через мясорубку, перемешать с медом и варить на сильном огне 10 мин., постоянно помешивая. Добавить остальные абрикосы, нарезанные на кусочки, и варить еще несколько минут. Разлить в банки горячим. Чтобы джем получился гуще, при кипячении пюре можно добавить несколько натертых яблок.

### ДЖЕМ ИЗ КЛУБНИКИ

1 кг клубники (малины), 700—800 г меда.

Тщательно промытую клубнику (можно перемешать с земляникой) положить в фарфоровую посуду, залить медом и дать постоять 3—4 ч. Слить сироп, процедить его и варить на сильном огне 10 мин., постоянно помешивая. Добавить клубнику и варить еще несколько минут. Чтобы джем получился гуще, можно добавить сок смородины.

Так же готовят джем из малины.

## Напитки с медом

### ХОЛОДНОЕ МОЛОКО С МЕДОМ

60 г меда, 1/2 л молока.

Растворить мед в слегка подогретом молоке. Охладить и взбить сбивалкой или в миксере.

### МОЛОКО С МЕДОМ И АБРИКОСАМИ

60 г меда, 4 абрикоса, 1/2 л молока.

Спелые абрикосы вымыть, вынуть косточки, разрезать на кусочки, положить в стеклянный сосуд, залить медом, перемешать и поместить на 1 ч в теплое место. Протереть через сито, залить молоком, смешать и взбить в миксере. Можно добавить 1/4 стакана морковного сока.

### ПРОСТОКВАША С МЕДОМ И КЛУБНИЧНЫМ ДЖЕМОМ

1 столовая ложка меда, 1 стакан простокваши, 1 стакан молока, 100 г клубничного джема, клубника, ванильный сахар по вкусу.

Взбить в миксере джем с простоквашей и холодным молоком, постепенно добавляя мед с ванильным сахаром. Каждую порцию украсить ягодами клубники.

### ЛИМОНАД ИЗ СМОРОДИНЫ

1 столовая ложка меда, 2 столовых ложки смородинового сиропа, 3 столовых ложки свежего смородинового сока, 1/4 л воды.

Нагреть немного воды, растворить в ней мед, добавить смородиновый сироп, сок и воду, поместить в холодильник. Подавать в стаканах с соломкой.

## Медовая косметика

### МЕДОВЫЕ МАСКИ

1. Растереть яичный желток с 2 чайными ложками растительного масла. Добавить 1/2 чайной ложки яблочного сока и 1/2 чайной ложки меда. Нанести на вымытую теплым настоем липы кожу лица легкими, втирающими движениями в 2 приема, с интервалом 5—7 мин. Через 10—15 мин. снять ватным тампоном, смоченным в холодном настое липы. Рекомендуется при сухой и нормальной коже.

2. К растертому яичному желтку добавить 1 столовую ложку меда, перемешать. Нанести на кожу лица и оставить на 15—20 мин. Смыть водой комнатной температуры. Желательно применять систематически, 2—3 раза в неделю. Рекомендуется при сухой коже, предупреждает появление морщин.

3. 2 столовых ложки меда смешать с 1 столовой ложкой лимонного сока. Нанести на кожу лица, смыть через 10 мин. холодной водой. Рекомендуется при нормальной и сухой коже.

4. 50 г белой муки смешать с белком 1 яйца, добавить 1 чайную ложку меда. Растереть до получения однородной массы, нанести на кожу лица, смыть через 15 мин. водой комнатной температуры. Рекомендуется при сухой и нормальной коже.

# IX. УКАЗАТЕЛЬ РУССКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ, ИХ СИНОНИМОВ И СЕМЕЙСТВ


**А**

Абрикос 9
— обыкновенный 9
— сибирский 9
Авран лекарственный 10
Аир болотный 10
— обыкновенный 11
Аконит 233
— джунгарский 233
Алоэ древовидное 12
Алтей лекарственный 13
Анис обыкновенный 14
Анютины глазки 206
Аптечный укроп 205
Аралиевые 14, 166, 227
Аралия высокая 14
— маньчжурская 14
Арника горная 15
Ароидные 11
Арония черноплодная 16
Аронниковые 11
Асплениевые 226
Астровые 15, 24, 32, 33, 57, 84, 101, 112, 119, 131, 135, 142, 144, 152, 160, 168, 169, 177, 196, 197, 202, 211, 212
Асфоделовые 12

**Б**

Багульник болотный 17
Бадан толстолистный 18
Бальзаминовые 141
Баранцовые 165
Баранчики 157
Барбарис обыкновенный 19
Барбарисовые 19
Барвинок малый 21
Безвременник великолепный 21
— осенний 22
Белая акация 22
«Белая морковь» 155
Белена черная 234
Береза 23
— повислая 23
— пушистая 23
Березка 40
Березовые 23, 114, 146
Бессмертник песчаный 24
Бобовник 34
Бобовые 22, 59, 60, 88, 92, 189, 193, 204
Богородская трава 199
Божье дерево 10
Болиголов 17
— пятнистый 234
Борец 233
— джунгарский 233
Боярышник кроваво-красный 25
Бредина 80
Брусника обыкновенная 27
Брусничные 27, 44, 94, 214
Будра плющевидная 28
Бук 29
— восточный 29
— лесной 29
Буквица лекарственная 30
Буковые 29, 60, 90
Бурачник лекарственный 30
Бурачниковые 30, 132, 141, 145, 183, 216
Буркун 59

**В**

Валериана лекарственная 31
Валериановые 31
Василек луговой 32
— синий 33
Вахта трехлистная 34
Вахтовые 34
Вербейник монетчатый 35
— обыкновенный 35
Вереск обыкновенный 36

Вересковые 17, 27, 36, 44, 94, 177, 201, 214
Вероника дубровная 37
— лекарственная 38
Ветреница лесная 39
Вех ядовитый 235
Водноореховые 40
Водосбор обыкновенный 39
Водяная лилия 106
Водяника 221
Водяниковые 221
Водяной кресс-салат 70
Водяной орех 40
Водяной перец 47
Волчеягодник обыкновенный 236
Волчник 236
Волчниковые 236
Волчье лыко 236
Воронец колосистый 237
Вороний глаз обыкновенный 237
Вороника 221
Ворсянковые 98, 182
Вьюнковые 41
Вьюнок полевой 41

### Г

Гадючьи ягоды 153
Ганус 14
Гвоздика дельтовидная 42
— травянка 42
Гвоздичные 42, 50, 55, 74, 137
Гераниевые 43
Герань лесная 43
— луговая 43
Глухая крапива 231
Голубика 44
Гонобобель 44
Горец земноводный 45
— змеиный 46
— перечный 47
— птичий 48
Горечавка легочная 49
Горечавковые 49
Горицвет кукушкин 50
Горлец 46
Горлянка 215
Горчица сарептская 52
— черная 51
Гравилат городской 52
— речной 52
Гречишные 45—48, 173, 225
Груша дикая 53
— обыкновенная 53
Грушанка круглолистная 54
Грушанковые 54
Грыжник голый 55
Губоцветные 28, 30, 63, 72, 76, 78, 82, 100, 133, 138, 161, 171, 215, 218, 219, 223, 231
Гулявник лекарственный 56
Гусиная лапка 110
Гусиный лук желтый 56

### Д

Девясил высокий 57
— Елены 57
Дербенник иволистный 58
— плакун 58
Дербенниковые 58
Деревий 202
Дикая рута 65
Дикая рябинка 160
Дикий лен 121
Дичок 228
Донник белый 59
— лекарственный 59
Дрок красильный 60
Дуб обыкновенный 60
— черешчатый 60
Дудник лесной 62
Душистый колосок 63
Душица обыкновенная 63
Дымянка аптечная 65
— лекарственная 65
Дымянковые 65
Дягиль аптечный 65

### Е

Ежевика сизая 66
Ежина 66
Ежовник петушье просо 67
Ель европейская 68
— обыкновенная 68
— сибирская 68

### Ж

Жгун-корень 163
Желтая акация 88
Желтая глухая крапива 76
Желтушник сероватый 69
Жеруха лекарственная 70
Живокость полевая 71
Живучка ползучая 72
Жимолостные 73, 85
Жимолость съедобная 73
Жостер слабительный 74

### З

Заячья капуста 91, 152
Звездчатка средняя 74

Зверобойные 75
Зверобой продырявленный 75
Зеленчук желтый 76
Земляника лесная 77
Злаковые 63, 67, 79, 172, 202
Змеевик 46
Змееголовник крупноцветковый 79
— молдавский 78
Золотой корень 175
Золотушная трава 212
Зонтичные 14, 62, 65, 96, 123, 155, 158, 189, 200, 203, 205, 234, 235
Зубровка душистая 79
— южная 79
Зябра 161

## И

Ива козья 80
Иван-чай 81
Ивовые 80, 150
Иридиевые 149
Ирис германский 81
Ирисовые 81
Ирный корень 11
Иссоп лекарственный 82
Истод 83
— горьковатый 83
— сенега 83
— сибирский 83
— тонколистный 83
Истодовые 83

## К

Калган 111
Календула лекарственная 84
Калина обыкновенная 85
Калиновые 85
Калужница болотная 86
Камнеломковые 18, 187
Камыш болотный 87
— озерный 87
Капустные 51, 56, 69, 70, 156, 174, 181, 195, 209, 229
Капуцин 140
Капуциновые 140
Карагана древовидная 88
Касатик германский 81
Касатиковые 81
Каштан конский обыкновенный 89
— посевной 90
— съедобный 90
Кедр сибирский 191
Кедровая сосна 191
Кизил мужской 91
— обыкновенный 91
Кизиловые 91
Киндза 96
Кипарисовые 133
Кипрейные 81, 151
Кипрей узколистный 81
Кирказоновые 95
Кислица обыкновенная 91
Кисличные 91
Клевер красный 92
Клен остролистный 93
— платановидный 93
Кленовые 93
Клузиевые 75
Клюква болотная 94
— четырехлепестная 94
Колокольчик сборный 95
— скученный 95
Колокольчиковые 95
Коноплевые 209
Конскокаштановые 89
Копорский чай 81
Копытень европейский 95
Кориандр посевной 96
Коровяк густоцветковый 97
— скипетровидный 97
Короставник полевой 98
Корьятник 80
Костяника каменистая 99
Котовник кошачий 100
— лимонный 100
Кошачье мыло 216
Кошачья лапка двудомная 101
Кошачья мята 133
Кошачья трава 31
Крапива двудомная 101
— жгучая 102
Крапивные 101, 102
Крестоцветные 51, 56, 69, 70, 156, 174, 181, 195, 209, 229
Кровохлебка лекарственная 103
Крушина ломкая 104
— ольховидная 104
Крушиновые 74, 104
Крыжовник европейский 105
— отклоненный 105
Крыжовниковые 105, 187
Кубышка желтая 106
Кувшинка белая 106
— чисто-белая 107
Кувшинковые 106
Куга 87
Кукушкин цвет 50
Купена душистая 108
Куриное просо 67
Кутровые 21

## Л

Лабазник вязолистный 108
Лакричник 189
Ландышевые 108, 109, 125

Ландыш Кейске 110
— майский 109
Лапчатка гусиная 110
— прямостоячая 111
Левзея сафлоровидная 112
Лен посевной 113
— узколистный 113
Лещина обыкновенная 114
Лещиновые 114
Лилейные 56, 115, 237, 238
Лилия ланцетолистная 115
— тигровая 115
Лимонная трава 133
Лимонник китайский 116
Лимонниковые 116
Липа амурская 117
— маньчжурская 117
— мелколистная 117
— сердцевидная 117
— сердцелистная 117
— сибирская 117
Липовые 117
Лиственница сибирская 118
Лопух большой 119
— войлочный 119
Лоховые 143
Луговой чай 35
Луковые 120, 217
Лук победный 120
— репчатый 120
Льновые 113
Льнянка обыкновенная 121
Любим-трава 123
Любисток лекарственный 123
Любка двулистная 124
Лютик ползучий 125
Лютиковые 39, 71, 87, 125, 159, 170, 221, 233, 237
Лягушачья трава 87
Лядник 79

## М

Майник двулистный 125
Маковые 65, 126, 127, 220
Мак-самосейка 126
— снотворный 127
Малина обыкновенная 128
Мальвовые 13, 224
Манжетка обыкновенная 129
Маралий корень 112
Мараловая трава 112
Марена красильная 130
— — грузинская 130
Мареновые 130, 230
Марьин корень 163
Маслиновые 184
Материнка 63
Мать-и-мачеха обыкновенная 131
Маун 31
Медвежий виноград 201
Медвежье ушко 201
Медовник 133
Медуница неясная 132
Мелантиевые 21
Мелисса лекарственная 133
Можжевельник обыкновенный 133
Мокрица 74
Молодило отпрысковое 134
Мордовник обыкновенный 135
— шароголовый 136
Морошка приземистая 136
Мыльная трава 137
Мыльнянка лекарственная 137
Мята перечная 138
Мятликовые 63, 67, 79, 172, 202
Мяун 31

## Н

Наперстянка крупноцветковая 139
— пурпуровая 139
Настурциевые 140
Настурция большая 140
Недотрога мелкоцветковая 141
Незабудка болотная 142
— полевая 141
Нивяник обыкновенный 142
Ноготки лекарственные 84
Норичниковые 10, 37, 38, 97, 121, 139
Ночная фиалка 124

## О

Облепиха крушиновидная 143
Огуречная трава 30
Одуванчик лекарственный 144
Ожина 66
Окопник лекарственный 145
Ольха клейкая 146
— серая 147
— черная 146
Омела белая 147
— окрашенная 148
Омеловые 147
Орешник 114
Орляк обыкновенный 149
Орхидные 124
Осина 150
Ослинник двулетний 151
Осоковые 87
Осот 152
— огородный 152
— полевой 152
Очиток едкий 152

## П

Папоротник мужской 226
Папоротник-орляк 149
Пасленовые 153, 154, 207, 234
Паслен сладко-горький 153
— черный 154
Пастернак посевной 155
Пастушья сумка 156
Пахучеколосник 63
Первоцвет весенний 157
— лекарственный 157
Первоцветные 35, 157
Перелеска благородная 159
Песий язык 216
Петрушка кудрявая 158
Печеночница благородная 159
Пижма обыкновенная 160
Пикульник красивый 161
Пионовые 162, 163
Пион тонколистный 162
— узколистный 162
— уклоняющийся 163
Пихта сибирская 164
Плаун-баранец 165
— булавовидный 165
Плауновые 165
Плешивец 144
Плющ обыкновенный 166
Подмаренник душистый 230
Подорожник большой 167
Подорожниковые 167
Полынь обыкновенная 168
— эстрагон 169
Поповник 142
Порезник 202
Примула 157
Просвирник 13
Прострел раскрытый 170
Птичья гречиха 48
Пустырник пятилопастный 171
— сердечный 171
Пырей ползучий 172
Пьяника 44
Пьяница 44

## Р

Раковые шейки 46
Рапонтик 112
Ревень дланевидный 173
Редька дикая 174
— посевная 174
— черная 174
Репейник 119
Робиния лжеакация 22
Рогатые васильки 71
Рогозовые 175
Рогоз узколистный 175
— широколистный 175
Рогульки 40
Рогульник 40
Родиола розовая 175
Рододендрон даурский 177
Розовые 9, 16, 25, 52, 53, 66, 77, 99, 103, 108, 110, 111, 128, 129, 136, 180, 186, 198, 213, 222, 228
Ромашка аптечная 177
— лекарственная 177
Румянка 183
Рута дикорастущая 178
— душистая 178
— пахучая 178
Рутовые 178
Рябина обыкновенная 180

## С

Сабельник болотный 180
Саранка 115
Свободноягодник колючий 227
Сельдерейные 14, 62, 65, 96, 123, 155, 158, 189, 200, 203, 205, 234, 235
Сердечник горький 181
Сивец луговой 182
Синюха голубая 183
Синюховые 183
Синяк обыкновенный 183
Сирень обыкновенная 184
Ситник развесистый 185
Ситниковые 185
Сладкий укроп 205
Слива обыкновенная 186
Сложноцветные 15, 24, 32, 33, 57, 84, 101, 112, 119, 131, 135, 142, 144, 152, 160, 168, 169, 177, 196, 197, 202, 211, 212
Смородина красная 187
— черная 187
Сныть обыкновенная 189
Собачий зуб 172
Собачки 121
Собачье мыло 55
Собачья крапива 171
Собачья мята 28
Солодка голая 189
— уральская 190
Соломонова печать 108
Сон-трава 170
Сосна лесная 190
— обыкновенная 190
— сибирская 191
Сосновые 68, 118, 164, 190, 191
Спаржа аптечная 192
— обыкновенная 192
Спаржевые 108, 109, 125, 192
Спорыш 48
Стальник колючий 193
— пашенный 193

Столетник 12
Стрелолист обыкновенный 194
— стрелолистный 194
Сумочник пастуший 156
Сурепка обыкновенная 195
Сусак зонтичный 195
Сусаковые 195
Сухоцвет 24
Сушеница топяная 196

## Т

Таволга вязолистная 108
Тархун 169
Татарник колючий 197
Терн колючий 198
Терновник 198
Тимьян диморфный 200
— Маршалла 200
— обыкновенный 200
— ползучий 199
Тмин обыкновенный 200
Толокнянка обыкновенная 201
Толстянковые 134, 152, 175
Тополь дрожащий 150
Трилистник водяной 34
Триллиевые 237
Трифоль 34
Тростник обыкновенный 202
— южный 202
Тысячелистник обыкновенный 202

## У, Ф

Узик 111
Укроп душистый 203
— пахучий 203
Фасоль обыкновенная 204
Фенхель обыкновенный 205
Фиалка трехцветная 206
Фиалковые 206
Физалис обыкновенный 207

## Х, Ц

Хвощ обыкновенный 208
— полевой 208
Хвощовые 208
Хлебница 195
Хмель обыкновенный 209
Хрен деревенский 209
— обыкновенный 209
Циатейные 149
Цикорий обыкновенный 211
Цикута 235
Цмин 24

## Ч

Чабрец 199
Часики 42
Частуха обыкновенная 211
— подорожник 211
— подорожниковая 211
Частуховые 194, 211
Чемерица Лобеля 238
Череда трехраздельная 212
Черемуха обыкновенная 213
Черемша 120
Черника обыкновенная 214
Чернобыл 168
Черноголовка обыкновенная 215
Чернокорень лекарственный 216
Черноплодная рябина 16
Чертов орех 40
Чертово дерево 14
Чеснок посевной 217
Чилим 40
Чистец болотный 218
— лекарственный 30
— лесной 219
Чистотел большой 220
— майский 220
Чистяк весенний 221

## Ш, Щ

Шайтанова ягода 91
Шикша 221
Шип-дерево 14
Шиповник коричный 222
— майский 222
Шлемник байкальский 223
Шток-роза розовая 224
Щавель кислый 225
— конский 225
— обыкновенный 255
Щитовник мужской 226
Щитовниковые 226
Щучья трава 45

## Э, Я

Элеутерококк колючий 227
Энотера 151
Эстрагон 169
Яблоня дикая 228
— лесная 228
Ярутка полевая 229
Ясменник душистый 230
Яснотка белая 231
Яснотковые 28, 30, 63, 72, 76, 78, 82, 100, 133, 138, 161, 171, 199, 215, 218, 219, 223, 231

# X. УКАЗАТЕЛЬ ЛАТИНСКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ И ИХ СЕМЕЙСТВ


**A**

*Abies sibirica* 164
Aceraceae 93
*Acer platanoides* 93
*Achillea millefolium* 202
*Aconitum* 233
*Acorus calamus* 11
*Actaea spicata* 237
*Aegopodium podagraria* 189
*Aesculus hippocastanum* 89
*Ajuga reptans* 72
*Alcea rosea* 224
*Alchemilla vulgaris* 129
*Alisma plantago-aquatica* 211
Alismataceae 194, 211
Alliaceae 120, 217
*Allium cepa* 120
— *sativum* 217
— *victoriale* 120
*Alnus glutinosa* 146
— *incana* 147
*Aloe arborescens* 12
*Althaea officinalis* 13
— *rosea* 224
*Anemone sylvestris* 39
*Anethum graveolens* 203
*Angelica archangelica* 65
— *sylvestris* 62
*Anisum vulgare* 14
*Antennaria dioica* 101
*Anthoxanthum odoratum* 63
Apiaceae 14, 62, 65, 96, 123, 155, 158, 189, 200, 203, 205, 234, 235
Apocynaceae 21
*Aquilegia vulgaris* 39
Araceae 11
Araliaceae 14, 166, 227
*Aralia elata* 14
— *mandshurica* 14
*Archangelica officinalis* 65
*Arctium lappa* 119
— *tomentosum* 119
Aristolochiaceae 95
*Arctostaphylos uva-ursi* 201
*Armeniaca* 9
— *sibirica* 9
— *vulgaris* 9
*Armoracia rusticana* 209
*Arnica montana* 15
*Aronia melanocarpa* 16
*Artemisia dracunculus* 169
— *vulgaris* 168
*Asarum europaeum* 95
Asparagaceae 108, 109, 125, 192
*Asparagus officinalis* 192
*Asperula odorata* 230
Asphodelaceae 12
Aspleniaceae 226
Asteraceae 15, 24, 32, 33, 57, 84, 101, 112, 119, 131, 135, 142, 144, 152, 160, 168, 169, 177, 196, 197, 202, 211, 212

**B**

Balsaminaceae 141
*Barbarea vulgaris* 195
Berberidaceae 19
*Berberis vulgaris* 19
*Bergenia crassifolia* 18
*Betula* 23
— *pendula* 23
— *pubescens* 23
Betulaceae 23, 114, 146
*Betonica officinalis* 30
*Bidens tripartita* 212
*Bistorta major* 46
Boraginaceae 30, 132, 141, 145, 183, 216
*Borago officinalis* 30

Brassicaceae 51, 56, 69, 70, 156, 174, 181, 195, 209, 229
*Brassica juncea* 52
— *nigra* 51
Butomaceae 195
*Butomus umbellatus* 195

## C

*Calendula officinalis* 84
*Calluna vulgaris* 36
*Caltha palustris* 87
Campanulaceae 95
*Campanula glomerata* 95
Cannabaceae 209
Caprifoliaceae 73, 85
*Capsella bursa-pastoris* 156
*Caragana arborescens* 88
*Cardamine amara* 181
*Carum carvi* 200
Caryophyllaceae 42, 50, 55, 74, 137
*Castanea sativa* 90
*Centaurea cyanus* 33
— *jacea* 32
*Chamenerion angustifolia* 81
*Chamerion angustifolia* 81
*Chamomilla recutita* 177
*Chelidonium majus* 220
*Chrysanthemum leucanthemum* 142
*Cichorium intybus* 211
*Cicuta virosa* 235
Clusiaceae 75
*Coccygnate flos-cuculi* 50
*Colchicum autumnale* 22
— *speciosum* 21
*Comarum palustre* 180
Compositae 15, 24, 32, 33, 57, 84, 101, 112, 119, 131, 135, 142, 144, 152, 160, 168, 169, 177, 196, 197, 202, 211, 212
*Conium maculatum* 234
*Consolida regalis* 71
Convallariaceae 108, 109, 125
*Convallaria Keiskei* 110
— *majalis* 109
Convolvulaceae 41
*Convolvulus arvensis* 41
*Coriandrum sativum* 96
Cornaceae 91
*Cornus mas* 91
*Coronaria flos-cuculi* 50
Corylaceae 114
*Corylus avellana* 114
Crassulaceae 134, 152, 175
*Crataegus sanguinea* 25
Cruciferae 51, 56, 69, 70, 156, 174, 181, 195, 209, 229
Cupressaceae 133
Cyatheaceae 149
*Cynoglossum officinale* 216
Cyperaceae 87

## D

*Daphne mezereum* 236
*Delphinium consolida* 71
*Dianthus deltoides* 42
*Digitalis grandiflora* 139
— *purpurea* 139
Dipsacaceae 98, 182
*Dracocephalum moldavica* 78
— *grandiflorum* 79
Dryopteridaceae 226
*Dryopteris filix-mas* 226

## E

*Echinochloa crusgalli* 67
*Echinops ritro* 135
— *ruthenicus* 135
— *sphaerocephalus* 136
*Echium vulgare* 183
Eleagnaceae 143
*Eleutherococcus senticosus* 227
*Elytrigia repens* 172
Empetraceae 221
*Empetrum nigrum* 221
Equisetaceae 208
*Equisetum arvensis* 208
Ericaceae 17, 27, 36, 44, 94, 177, 201, 214
*Erysimum canescens* 69

## F

Fabaceae 22, 59, 60, 88, 92, 189, 193, 204
Fagaceae 29, 60, 90
*Fagus* 29
— *orientalis* 29
— *sylvatica* 29
*Ficaria verna* 221
*Filaginella uliginosa* 196
*Filipendula ulmaria* 108
*Foeniculum vulgare* 205
*Fragaria vesca* 77
*Frangula alnus* 104
Fumariaceae 65
*Fumaria officinalis* 65

## G

*Gagea lutea* 56
*Galeobdolon luteum* 76
*Galeopsis speciosa* 161
*Galium odoratum* 230
*Genista tinctoria* 60
Gentianaceae 49
*Gentiana pneumonanthe* 49
Geraniaceae 43

*Geranium pratense* 43
— *sylvaticum* 43
*Geum rivale* 52
— *urbanum* 52
*Glechoma hederacea* 28
*Glycyrrhiza glabra* 189
— *uralensis* 190
*Gnaphalium uliginosum* 196
Gramineae 63, 67, 79, 172, 202
*Gratiola officinalis* 10
Grossulariaceae 105, 187
*Grossularia reclinata* 105

## H

*Hedera helix* 166
*Helichrysum arenarium* 24
*Hepatica nobilis* 159
*Herniaria glabra* 55
*Hierochloë australis* 79
— *odorata* 79
Hippocastanaceae 89
*Hippophaë rhamnoides* 143
*Humulus lupulus* 209
*Huperzia selago* 165
Huperziaceae 165
*Hyoscyamus niger* 234
Hypericaceae 75
*Hypericum perforatum* 75
*Hyssopus officinalis* 82

## I, J, K

*Impatiens parviflora* 141
*Inula helenium* 57
Iridaceae 81
*Iris germanica* 81
*Jovibarba sobolifera* 134
Juncaceae 185
*Juncus effusus* 185
*Juniperus communis* 133
*Knautia arvensis* 98

## L

Labiatae 28, 30, 63, 72, 76, 78, 82, 100, 133, 138, 161, 171, 199, 215, 218, 219, 223, 231
Lamiaceae 28, 30, 63, 72, 76, 78, 82, 100, 133, 138, 161, 171, 215, 218, 219, 223, 231
*Lamium album* 231
*Larix sibirica* 118
*Ledum palustre* 17
*Leonurus cardiaca* 171
*Leucanthemum margaritae* 142
*Leuzea carthamoides* 112
*Levisticum officinalis* 123
Liliaceae 56, 115, 237, 238
*Lilium lancifolium* 115
— *tigrinum* 115
Linaceae 113
*Linaria vulgaris* 121
*Linum angustifolium* 113
— *usitatissimum* 113
*Lonicera edulis* 73
Lycopodiaceae 165
*Lycopodium clavatum* 165
— *selago* 165
*Lysimachia nummularia* 35
— *vulgaris* 35
Lythraceae 58
*Lythrum salicaria* 58

## M

*Maianthemum bifolium* 125
*Malus sylvestris* 228
Malvaceae 13, 224
*Matricaria recutita* 177
Melanthiaceae 21
*Melilotus albus* 59
— *officinalis* 59
*Melissa officinalis* 133
*Mentha piperita* 138
Menyanthaceae 34
*Menyanthes trifoliata* 34
*Myosotis arvensis* 141
— *palustris* 142

## N

*Nasturtium officinale* 70
*Nepeta cataria* 100
*Nuphar lutea* 106
*Nymphaea alba* 106
— *candida* 107
Nymphaeaceae 106

## O

*Oenothera biennis* 151
Oleaceae 184
Onagraceae 81, 151
*Ononis arvensis* 193
— *spinosa* 193
*Onopordum acanthium* 197
Orchidaceae 124
*Origanum vulgare* 63
Oxalidaceae 91
*Oxalis acetosella* 91
*Oxycoccus palustris* 94
— *quadripetalis* 94

## P, Q

*Padus avium* 213
*Paeonia anomala* 163
— *tenuifolia* 162
Paeoniaceae 162, 163
Papaveraceae 65, 126, 127, 220
*Papaver rhoeas* 126
— *somniferum* 127
Paris quadrifolia 237
*Pastinaca sativa* 155
*Persicaria amphibia* 45
— *hydropiper* 47
*Petroselinum crispum* 158
— *sativum* 158
*Phaseolus vulgaris* 204
*Phragmites australis* 202
— *communis* 202
*Physalis alkekengi* 207
*Picea abies* 68
— *excelsa* 68
— *obovata* 68
*Pimpinella anisum* 14
Pinaceae 68, 118, 164, 190, 191
*Pinus sibirica* 191
— *sylvestris* 190
Plantaginaceae 167
*Plantago major* 167
*Platanthera bifolia* 124
Poaceae 63, 67, 79, 172, 202
Polemoniaceae 183
*Polemonium caeruleum* 183
*Polygala* 83
— *amarella* 83
— *senega* 83
— *sibirica* 83
— *tenuifolia* 83
Polygalaceae 83
Polygonaceae 45—48, 173, 225
*Polygonatum odoratum* 108
*Polygonum amphibium* 45
— *aviculare* 48
— *bistorta* 46
— *hydropiper* 47
*Populus tremula* 150
*Potentilla anserina* 110
— *erecta* 111
Primulaceae 35, 157
*Primula veris* 157
*Prunella vulgaris* 215
*Prunus domestica* 186
— *spinosa* 198
— *stepposa* 198
Pteridiaceae 149
*Pteridium aquilinum* 149
*Pulmonaria obscura* 132
*Pulsatilla patens* 170
Pyrolaceae 54
*Pyrola rotundifolia* 54
*Pyrus communis* 53
*Quercus robur* 60

## R

Ranunculaceae 39, 71, 87, 125, 159, 170, 221, 233, 237
*Ranunculus repens* 125
*Raphanus raphanistrum* 174
— *sativus* 174
Rhamnaceae 74, 104
*Rhamnus cathartica* 74
*Rheum palmatum* 173
*Rhodiola rosea* 175
*Rhododendron dauricum* 177
*Ribes nigrum* 187
— *rubrum* 187
*Robinia pseudoacacia* 22
Rosaceae 9, 16, 25, 52, 53, 66, 77, 99, 103, 108, 110, 111, 128, 129, 136, 180, 186, 198, 213, 222, 228
*Rosa majalis* 222
Rubiaceae 130, 230
*Rubia iberica* 130
— *tinctorum* 130
*Rubus caesius* 66
— *chamaemorus* 136
— *idaeus* 128
— *saxatilis* 99
*Rumex acetosa* 225
— *confertus* 225
*Ruta graveolens* 178
Rutaceae 178

## S

*Sagittaria sagittifolia* 194
*Sanguisorba officinalis* 103
Salicaceae 80, 150
*Salix caprea* 80
*Saponaria officinalis* 137
Saxifragaceae 18, 187
Schisandraceae 116
*Schisandra chinensis* 116
*Scirpus lacustris* 87
Scrophulariaceae 10, 37, 38, 97, 121, 139
*Scutellaria baicalensis* 223
*Sedum acre* 152
*Sempervivum soboliferum* 134
*Sisymbrium officinale* 56
Solanaceae 153, 154, 207, 234
*Solanum dulcamara* 153
— *nigrum* 154
*Sonchus* 152
— *arvensis* 152
— *oleraceus* 152
*Sorbus aucuparia* 180
*Stachys officinalis* 30
— *palustris* 218
— *sylvatica* 219
*Stellaria media* 74
*Stemmacantha carthamoides* 112
*Succisa pratensis* 182
*Symphytum officinale* 145
*Syringa vulgaris* 184

## T

*Tanacetum vulgare* 160
*Taraxacum officinale* 144
*Thlaspi arvense* 229
Thymeliaceae 236
*Thymus serpyllum* 199
Tiliaceae 117
*Tilia cordata* 117
Trapaceae 40
*Trapa natans* 40
*Trifolium pratense* 92
Trilliaceae 237
Tropaeolaceae 140
*Tropaeolum majus* 140
*Tussilago farfara* 131
*Typha angustifolia* 175
— *latifolia* 175
Typhaceae 175

## U

Umbelliferae 14, 62, 65, 96, 123, 155, 158, 189, 200, 203, 205, 234, 235
Urticaceae 101, 102
*Urtica dioica* 101
— *urens* 102

## V

Vacciniaceae 27, 44, 94, 214
*Vaccinium myrtillus* 214
— *uliginosum* 44
— *vitis-idaea* 27
Valerianaceae 31
*Valeriana officinalis* 31
*Veratrum lobelianum* 238
*Verbascum densiflorum* 97
— *thapsiforme* 97
*Veronica chamaedrys* 37
— *officinalis* 38
Viburnaceae 85
*Viburnum opulus* 85
*Vinca minor* 21
*Viola tricolor* 206
Violaceae 206
Viscaceae 147
*Viscum album* 147
— *coloratum* 148

# XI. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ДЕЙСТВУЮЩИХ ВЕЩЕСТВ РАСТЕНИЙ

Лекарственная эффективность растений обусловлена различными сложными химическими веществами, входящими в их состав. Из различных органов растений выделены алкалоиды, аминокислоты, витамины, гликозиды, дубильные вещества, горечи, жиры и жироподобные соединения, органические кислоты — в свободном и связанном состоянии, слизи, смолы, пигменты, фитонциды, эфирные масла, микро- и макроэлементы, а также многие другие органические и неорганические соединения.

Для лучшей ориентировки читателей в этом многообразии мы предлагаем перечень основных действующих веществ, найденных в растениях, и их краткие характеристики.

**Алкалоиды.** Азотсодержащие органические соединения, преимущественно растительного происхождения. Обнаружены в различных частях растения, чаще всего в форме солей органических кислот. Из растений выделено несколько тысяч алкалоидов. Они обладают высокой биологической активностью; многие из них весьма ядовиты для человека и теплокровных животных. Обычно алкалоиды назначают в малых дозах для лечения многих заболеваний. Таковы, например, алкалоиды мака снотворного (морфин, кодеин, папаверин), барбариса (берберин). Содержат алкалоиды плоды кофе и листья чая (кофеин), плоды какао (теобромин) и другие.

**Аминокислоты.** Важнейший класс природных азотсодержащих соединений. Каждая из них содержит одну или более кислотных (карбоксильных) групп и одну или две основные аминогруппы. Строение молекул аминокислот чрезвычайно разнообразно. В составе природных белков их около 20, причем свойства различных белковых молекул обусловлены разными количественными соотношениями аминокислот. В организме человека и животных образуются не все белковые аминокислоты; часть их, так называемые незаменимые аминокислоты, должна поступать с пищей. У человека и различных видов животных в зависимости от возраста необходимое для жизнедеятельности количество незаменимых аминокислот — от 8 до 15.

Благодаря высокой реакционной способности, аминокислоты играют исключительно важную роль в обмене веществ. Недостаток их у человека и животных, особенно в молодом возрасте, вызывает тяжелые, иногда необратимые расстройства.

Белки злаков — ценный питательный продукт, но не вполне сбалансированный по некоторым аминокислотам. Бобовые (фасоль, горох, соя) намного превосходят злаки по содержанию белков и сбалансированности аминокислот. Некоторые из них — клевер, вика, люцерна — прекрасные белковые корма для скота.

Кроме белковых, известно до 100 различных аминокислот. Это промежуточные продукты обмена веществ и некоторые другие, биологические функции которых неясны.

**Витамины.** Биологически активные вещества различного химического строения. Необходимы для нормального процесса обмена веществ, роста и функционирования клеток и тканей. Недостаток витаминов в организме вызывает различные заболевания, в том числе гипо- и авитаминозы.

Известно свыше 20 различных витаминов и витаминоподобных веществ, большинство из них входит в состав растений. Обычно их используют для лечения и профилактики не только гипо- и авитаминозов, но и различных заболеваний. Среди витаминных растений наиболее известны черная смородина, чеснок, лук, сосна, облепиха, крапива, а также многие другие пищевые и лекарственные растения. Регулярное употребление натуральных витаминсодержащих продуктов не вызывает передозировки, а следовательно, и опасности гиперавитаминоза.

**Гликозиды.** Органические вещества растительного происхождения, включающие углеводный компонент (сахара, моно-, олиго- и полисахариды) и неуглеводную часть, так называемый агликон (спирты, фенолы, амины и т. д.). В организме человека и животных под действием ферментов гликозиды распадаются на составные части, причем именно агликон определяет их химическую активность. Гликозиды чрезвычайно разнообразны по строению, поэтому их назначают при лечении самых различных заболеваний. Наиболее часто в научной медицине применяют сердечные гликозиды (например, наперстян-

ки, ландыша), но они высокотоксичны, и их использование возможно только под строгим контролем врача.

**Горечи** (горькие гликозиды). Безазотистые горькие вещества. Усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, поэтому их применяют как аппетитное и улучшающее пищеварение средство. Обладают общеукрепляющим действием. Эти вещества содержат широко известные растения — одуванчик, полынь, тысячелистник и другие.

**Дубильные вещества.** Производные многоатомных фенолов, не содержащие азота. Название «дубильные» они получили за способность дубить шкуры животных и делать их водонепроницаемыми. Издавна для этого использовали кору дуба, отсюда и произошло название. Эти вещества в большом количестве содержат широко известные древесные породы и травянистые растения — дуб, ива, береза, черемуха, зверобой, ревень, черника, пижма. Как правило, дубильные вещества малотоксичны, их применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний — как вяжущее и бактерицидное средство, а также для полосканий полости рта при стоматологических показаниях. Известны кровоостанавливающие, противоожоговые и противовоспалительные свойства дубильных веществ; нанесенные на раны, ожоги и ссадины, они образуют защитную бактерицидную пленку. Еще одно важное свойство дубильных веществ — они служат противоядием при отравлении солями тяжелых металлов, связывают эти яды и превращают их в нерастворимые соединения, которые выводятся из организма.

**Жирные масла.** Смесь сложных эфиров глицерина и высших (насыщенных и ненасыщенных) жирных кислот. Обычно жирные масла используют для лечебных целей в чистом виде (масло шиповника, облепихи, клещевины) или для растворения некоторых биологически активных веществ, например витаминов А и Е. Подсолнечное, оливковое, ореховое, миндальное, горчичное и другие масла имеют важное пищевое значение.

**Жироподобные вещества.** К ним относят растительные воски и стерины (фитостерины). В растениях они обнаружены в свободном виде, а также в состоянии сложных эфиров высших жирных кислот. Фитостерины используют для получения стероидных лекарственных препаратов (гормонов).

Сложные эфиры ненасыщенных жирных кислот (олеиновой, линолевой, линоленовой и некоторых других) применяют для лечения атеросклероза и понижения уровня холестерина в крови. Эти вещества в большом количестве содержат семена миндаля, подсолнечника, льна, мякоть плодов маслины и облепихи.

**Камеди.** Полисахариды, выделяющиеся в виде вязких растворов при механическом повреждении или инфекционном поражении стволов некоторых деревьев и кустарников. Быстро затвердевают на воздухе, образуя стекловидную массу. Обычно их используют как связующие вещества при изготовлении некоторых лекарственных форм, например пилюль. Из камедей получают хорошие клеи (гуммиарабик). Наиболее известные продуценты камедей в средней и южной полосах России — абрикос, слива и вишня.

**Лактоны.** Сложные эфиры оксикислот. Некоторые из них (кумарины и фурокумарины) обладают сосудорасширяющими, спазмолитическими и противоопухолевыми свойствами. Производные лактонов содержат донник, петрушка, пастернак, рута, конский каштан, душистый колосок и некоторые другие растения.

**Микро- и макроэлементы.** Микроэлементы — химические элементы, содержащиеся в организме растений и животных в очень низких концентрациях (как правило, тысячные доли процента и менее). Необходимы для нормальной жизнедеятельности любых организмов. Насчитывают около 30 микроэлементов. Среди них металлы (алюминий, железо, медь, марганец, кобальт и другие) и неметаллы (йод, селен, фтор, бор и другие). Недостаток или избыток микроэлементов в организме приводит к нарушению обмена веществ и различным заболеваниям. Макроэлементы обнаружены в тканях растений и животных в гораздо больших количествах — от десятых до нескольких сотых долей процента. Столь же важны для растений, человека и животных.

**Органические кислоты.** Найдены в растениях в свободном состоянии, а также в виде солей и эфиров. Наиболее часто встречаются винно-каменная, винная, яблочная, лимонная, щавелевая и некоторые другие. Активно участвуют в обмене веществ, усиливают деятельность многих желез. Как правило, наибольшую часть кислот содержат плоды.

**Пектины, пектиновые вещества.** Полисахариды, входящие в состав первичной клеточной стенки, межклеточного вещества и клеточного сока. Наибольшее количество пектинов содержат сочные плоды некоторых растений (абрикос, рябина, вишня, черешня, смородина, слива). Образуют прочные гели (студнеобразные соединения) в подкисленной среде и с сахарозой. На этом основано получение фруктовых и ягодных желе без добавления желатина при консервировании. Обладают бактерицидными и антисептическими свойствами, стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, способствуют выведению из организма продуктов обмена и холестерина.

**Сапонины.** Гликозиды, получившие свое название от латинского слова sāpo, что означает «мыло». При взбалтывании с водой образуют стойкую пену, подобную мыльной. Большинство сапонинов, содержащихся в растениях, обладает отхаркивающими (подорожник, солодка, синюха, истод), мочегонными (хвощ), стимулирующими (аралия, заманиха, элеутерококк) и другими свойствами. Препараты, содержащие сапонины, нельзя вводить внутривенно, поскольку они вызывают гемолиз (свертывание) крови.

**Смолы.** Вещества, сложные по химическому составу. Нерастворимы в воде, растворимы или набухают в органических растворителях. Как правило, обладают выраженным запахом. Некоторым из них свойственно ранозаживляющее, бактерицидное и слабительное действие. Смолистые вещества содержат многие хвойные породы деревьев (камбиальный слой ели, сосны, пихты, лиственницы и других) и лиственные породы (почки и листья березы, тополя). В деревьях находятся в смоляных ходах и каналах, чаще расположенных в зоне активного роста

древесины (камбиальный слой), а также в почках и листьях (хвое).

**Терпены и терпеноиды.** Органические вещества, содержащие 10 атомов углерода и построенные из двух остатков мевалоновой кислоты (терпеноиды содержат от 2 до 6 остатков). Широко распространены в составе растительных тканей, важный компонент эфирных масел растений, есть в организме некоторых животных, например насекомых. Многие терпены (камфора, смесь терпенов — живица и скипидар хвойных пород) обладают фитонцидными свойствами.

**Фитонциды.** Название этих летучих соединений произошло от греческого phytón — растение и латинского caedo — убиваю. Биологически активные вещества, образуемые и выделяемые растениями. Губительно действуют главным образом на микроорганизмы (убивают или подавляют их рост). Фитонциды входят в состав многих лекарственных растений, среди которых лук, чеснок, хрен, можжевельник и некоторые другие.

**Флавоноиды.** Оксипроизводные флавона. Название этих веществ произошло от латинского flavus — желтый. Среди них важнейшие биологически активные соединения — катехин и эпикатехин, кверцетин и его производное рутин, обладающее витаминными свойствами. Обычно кристаллы флавоноидов желтые, оранжевые или красные.

Рутин, кверцетин и цитрин, входящие в группу этих соединений, уменьшают проницаемость и способствуют эластичности стенок кровеносных капилляров. Используют их также как спазмолитическое средство. К флавоноидам относят и антоцианы, придающие оранжевую и красную окраску цветкам, листьям и плодам растений. Богаты ими шиповник, листья чая, плоды обыкновенной и черноплодной рябины, пустырник, спорыш, бессмертник песчаный, вишня, слива, тёрн. Флавоноиды, как правило, не токсичны.

**Эфирные масла.** Сложные смеси летучих безазотистых веществ, состоящие преимущественно из смеси терпенов и их производных. Хорошо растворимы в органических растворителях и жирных маслах. Обладают обычно приятным или резким запахом. В зависимости от состава действуют бактерицидно, спазмолитически или противовоспалительно. Некоторые из них применяют как отхаркивающее и аппетитное средство. Растения, содержащие эфирные масла, называют эфирно-масличными. К ним относят мяту, мелиссу, тмин, укроп, фенхель, душицу, тимьян и многие другие.

# Литература


*Абу Али ибн Сина.* Канон врачебной науки. Избранные разделы / Сост. *У. И. Каримов, Э. У. Хуршут.* Ташкент : ФАН, 1985.

*Алтунин Д. А., Журба О. В.* Ядовитые растения на кормовых угодьях. М. : Росагропромиздат, 1989.

*Арсеньев В. К.* В дебрях Уссурийского края. М. : Гос. изд-во географической литературы, 1952.

*Артамонов В. И.* Редкие и исчезающие растения. По страницам Красной книги СССР. М. : ВО «Агропромиздат», 1989.

Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР / Гл. ред. *П. С. Чиков* ; Отв. ред. *Л. Н. Зайко, А. И. Шретер.* М. : ГУГК, 1980.

Библиотечка лекарственных растений / Сост. *В. М. Зимин.* СПб. : АО «Дорваль», 1993.

Биологический энциклопедический словарь / Гл. ред. *М. С. Гиляров.* 2-е изд. М. : Советская энциклопедия, 1989.

*Брезгин Н. Н.* Лекарственные растения Верхневолжья. Ярославль : Верхневолжское книжное изд-во, 1984.

*Букчина Б. З., Калакуцкая Л. П.* Слитно или раздельно. Опыт словаря-справочника. М. : Русский язык, 1988.

*Вандушка Д., Шомшак Л., Габерова И.* Цветовой атлас растений. Братислава : Обзор, 1990.

*Варшавский В. И.* Практическая гомеопатия. М. : Медицина, 1989.

*Вахромеева М. Г., Павлов В. Н.* Растения Красной книги СССР. М. : Педагогика, 1990.

*Вент Ф.* В мире растений. Пер. с англ. М. : Мир, 1972.

*Верзилин Н. М.* По следам Робинзона. М. : Детская литература, 1974.

*Ветвичка В., Тоушова Д.* Растения полей и лесов. Прага : Артия, 1987.

Восьмиязычный сельскохозяйственный словарь. Прага : SZN, 1970.

*Гаммерман А. Ф., Кадаев Г. Н., Яценко-Хмелевский А. А.* Лекарственные растения (растения-целители). 4-е изд. М. : Высшая школа, 1990.

*Гаммерман А. Ф., Шупинская М. Д., Яценко-Хмелевский А. А.* Растения-целители. Лекарственные растения нашей Родины. М. : Высшая школа, 1963.

*Голышенков П. П.* Лекарственные растения и их использование. Саранск : Мордовское книжное изд-во, 1971.

*Горностаев Г. Н., Забинкова Н. Н., Каден Н. Н.* Латинские названия животных и растений. М. : Изд-во МГУ, 1974.

*Губанов И. А., Крылова И. Л., Тихонова В. Л.* Дикорастущие полезные растения СССР. М. : Мысль, 1976.

*Даль В. И.* Толковый словарь живого великорусского языка. Репр. изд. М. : Русский язык, 1978—1980. Т. 1—4.

*Доброхотов В. Н.* Семена сорных растений. М. : Изд-во сельскохозяйственной литературы и плакатов, 1961.

Домашний лечебник. М. : НПО «Исток», 1992. № 1.

*Ермаков Б. С.* Витаминные растения в любительском садоводстве. М. : Знание, 1982. № 8. (Новое в науке и технике).

*Ефремов А. П., Шретер А. И.* Травник для мужчин. М. : Асадаль, 1996.

Жизнь растений / Гл. ред. *А. Л. Тахтаджян.* М. : Просвещение, 1978—1982. Т. 4, 5(1), 5(2), 6.

*Золотницкий Н. Ф.* Цветы в легендах и преданиях. Київ : Довіра, 1994.

*Зуев Д. П.* Дары русского леса. М. : Лесная промышленность, 1977.

*Ижевский С. С., Гулий В. В.* Словарь по биологической защите растений. М. : Россельхозиздат, 1986.

*Илиева С.* Лекарственные культуры. София : Земиздат, 1971.

Иллюстрированная энциклопедия растений. Прага : Артия, 1986.

*Иойриш Н. П.* Пчелы — человеку. М. : Наука, 1974.

*Казенс Д.* Введение в лесную экологию. Пер. с англ. М. : Лесная промышленность, 1982.

*Кибала Я.* Специи и пряности. Прага : Артия, 1986.

*Кощеев А. К., Кощеев А. А.* Дикорастущие съедобные растения. 2-е изд. М. : Колос, 1994.

*Крейча И., Якабова А.* Альпинарий в вашем саду. Братислава : Природа, 1989.

*Ладынина Е. А., Морозова Р. С.* Фитотерапия. 2-е изд. Л. : Медицина. Ленингр. отд-ние, 1990.

Лекарственные препараты, разрешенные к применению в СССР. М. : Медицина, 1979.

Лекарственные растения средней полосы Европейской части России / Сост. *Н. Кутина* ; Науч. ред. *А. И. Шретер*. М. : Планета, 1992.

Лекарственные растения СССР / Сост. *О. В. Журба*. М. : Планета, 1987.

Лекарственные средства: свойства, применение, противопоказания : Справочник / Ред. *М. А. Клюев*. М. : Русская книга, 1993.

Лес России / Гл. ред. *А. П. Горкин*. М. : Большая российская энциклопедия, 1995.

Лесная энциклопедия / Гл. ред. *Г. И. Воробьев*. М. : Советская энциклопедия, 1985—1986. Т. 1—2.

Лікарскі рослини. Енциклопедичний довідник. Київ : УРЕ, 1990.

*Липницкий С. С.* Домашняя аптечка владельца животных. Минск : Ураджай, 1995.

*Маевский П. Ф.* Флора средней полосы Европейской части СССР. 9-е изд. Л. : Колос. Ленингр. отд-ние, 1964.

*Массагетов П. С.* Заветные травы. М. : Мысль, 1973.

*Машковский М. Д.* Лекарственные средства. 11-е изд. М. : Медицина, 1988. Т. 1—2.

Медовая кулинария. Бухарест, 1987.

*Младенов С.* Мед и медолечение. 3-е изд. София : Земиздат, 1974.

*Муханова Ю. И., Хомякова Е. М.* Пряная зелень на грядках. М. : Московский рабочий, 1991.

Натуральные питательные комплексы. Пер. с англ. 4-е изд. М. : Альфа-Мед, 1995.

*Носаль М. А., Носаль И. М.* Лекарственные растения и способы их применения в народе / Ред. *В. Г. Дроботько*. Л. : Научный центр проблем диалога, 1991.

Огород. Маленькая энциклопедия / *В. Ф. Белик, Н. Ф. Ермаков, В. И. Кортукова*. М. : Русский духовный центр, 1993. Т. 1—2.

*Павлов Н. В.* Дикие полезные и технические растения СССР. М., 1942.

*Петров В. В.* Мир лесных растений. М. : Наука, 1978.

Популярная медицинская энциклопедия / Гл. ред. *Б. В. Петровский*. М. : Советская энциклопедия, 1989.

*Похлебкин В. В.* Все о пряностях. Виды, свойства, применение. М. : Пищевая промышленность, 1974.

Правила сбора и сушки лекарственных растений (сборник инструкций). М. : Медицина, 1985.

Пчеловодство. Маленькая энциклопедия / Редкол. : *Г. Д. Билаш, А. Н. Бурмистров, В. Д. Гребцова* и др. М. : Советская энциклопедия, 1991.

*Рабинович А. М.* Аптекарский огород. М. : ИРИЦ фермер, 1992. Вып. 1.

*Рабинович А. М.* Лекарственные растения на приусадебном участке. М. : Росагропромиздат, 1989.

*Рабинович А. М.* Лекарственные травы и рецепты древних времен. М. : Росагропромиздат, 1991

*Райнботе Х.* Тайна растений. Пер. с нем. М. : Знание, 1979.

Редкие и исчезающие растения Сибири / Отв. ред. *Л. И. Малышев, К. А. Соболевская*. Новосибирск : Наука. Сиб. отд-ние, 1980.

*Сафонов Н. Н.* Домашняя энциклопедия полезных растений. М. : ТОО «Транспорт», 1995.

*Сафонов Н. Н.* Лекарственные растения луга. М. : Изобразительное искусство, 1993.

*Сафонов Н. Н.* Лечебные травы для ваших питомцев. М. : ТОО «Транспорт», 1996.

Сборъ, сушка и разведеніе лекарственныхъ растеній въ Россіи : Справочникъ / Сост. *В. Л. Комаровъ*. Пг., 1917.

Сельскохозяйственный энциклопедический словарь / Гл. ред. *Л. К. Эрнст*. М. : Советская энциклопедия, 1989.

*Середин Р. М., Соколов С. Д.* Лекарственные растения и их применение. 2-е изд. Ставрополь : Ставропольское книжное изд-во, 1969.

Состояние и перспективы научных исследований по интродукции лекарственных растений // Тез. докл. Всесоюз. конф. М. : Медбиоэкономика, 1990. Ч. I—II.

*Соколов С. Я., Замотаев И. П.* Справочник по лекарственным растениям. Фитотерапия. 3-е изд. М. : Металлургия, 1990.

*Солженицын А. И.* Раковый корпус. // Малое собр. соч. М. : ИнкомНВ, 1991. Т. 4.

*Сотник В. Ф.* Кладовая здоровья. М. : Лесная промышленность, 1985.

*Стрижев А. Н.* Календарь русской природы. М. : Московский рабочий, 1973.

*Телятьев В. В.* Полезные растения Центральной Сибири. Иркутск : Восточно-Сибирское книжное изд-во, 1987.

*Токмакова С. Г., Быченкова М. В.* Лечебные травы в акушерстве и гинекологии. М., 1992.

Травянистые растения СССР / Отв. ред. *Т. А. Работнов*. М. : Мысль, 1971. Т. 1—2.

Фармакогнозия. Атлас / Ред. *Н. И. Гринкевич, Е. Я. Ладыгина*. М. : Медицина, 1989.

*Фруентов Н. К.* Лекарственные растения Дальнего Востока. Хабаровск, 1972.

Химический энциклопедический словарь / Гл. ред. *И. Л. Кнунянц.* М. : Советская энциклопедия, 1983.

*Черепанов С. К.* Сосудистые растения России и сопредельных государств (в пределах бывшего СССР). СПб. : Мир и семья-95, 1995.

*Черепнин В. Л.* Пищевые растения Сибири. Новосибирск : Наука. Сиб. отд-ние, 1987.

*Чехов А. П.* Врачебное дело в России // Собр. соч. М. : Наука, 1979. Т. 16.

*Чехов А. П.* Остров Сахалин // Собр. соч. М. : Наука, 1978. Т. 14—15.

*Шедо А., Крейча И.* Пряности. Братислава : Природа, 1985.

*Шретер А. И.* Лекарственная флора советского Дальнего Востока. М. : Медицина, 1975.

*Шретер А. И.* Поиски и изучение новых лекарственных растений. М. : Знание, 1980.

Энциклопедический словарь лекарственных, эфиромасличных и ядовитых растений. М. : Изд-во сельскохозяйственной литературы, 1951.

Энциклопедия пчеловодства / *А. И. Рут, Э. Р. Рут, Х. Х. Рут* и др. Пер. с англ. Репр. изд. М. : Художественная литература—МП «Брат», 1993.

*Яблоков А. В., Остроумов С. А.* Охрана живой природы. Проблемы и перспективы. М. : Лесная промышленность, 1983.

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Научно-популярное издание

ПОДАРОЧНЫЕ ИЗДАНИЯ. КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

**Сафонов Николай Николаевич**

**АТЛАС ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ**

**900 ДОМАШНИХ РЕЦЕПТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБРЕСТИ ЗДОРОВЬЕ**

Директор редакции *Е. Капьёв*
Ответственный редактор *Н. Капырина*
Младший редактор *Н. Андреева*
Художественный редактор *Е. Анисина*
Компьютерная верстка *А. Павлов*
Корректор *О. Кохановская*

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.
Тауар белгісі: «Э»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

**Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:**
142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**
*International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department for their orders.*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении**, *обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2115/2117/2118; 411-68-99, доб. 2762/1234.*

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса**:
142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

**Полный ассортимент книг издательства для оптовых покупателей:**
**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел.: (812) 365-46-03/04.
**В Нижнем Новгороде:** 603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза». Тел.: (831) 216-15-91 (92/93/94).
**В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел.: (863) 220-19-34.
**В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел.: (846) 269-66-70.
**В Екатеринбурге:** ООО«РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел.: +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.
**В Новосибирске:** ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3. Тел.: +7 (383) 289-91-42.
**В Киеве:** ООО «Форс Украина», г. Киев,пр. Московский, 9 БЦ «Форум». Тел.: +38-044-2909944.

**Полный ассортимент продукции Издательства «Э» можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

**В Санкт-Петербурге:** в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д.46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru/

**Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.** Тел.: +7 (495) 745-89-14.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 18.12.2015.
Формат 84x108 1/16. Печать офсетная. Усл. печ. л. 32,76.
Тираж экз. Заказ

12+

ISBN 978-5-699-85410-3

9 785699 854103 >

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес: один клик до книг

Перед
вами уникальный атлас,
созданный знаменитым русским уче-
ным-биологом, кандидатом биологических наук
Николаем Николаевичем Сафоновым. На протяжении
многих лет это издание пользуется заслуженным авторите-
том у читателей и специалистов.
Во все времена люди неоднократно обращались к помощи Природы
для борьбы со многими опасными недугами. Однако сейчас мы все мень-
ше и меньше используем натуральные лекарства, предпочитая им современ-
ные лекарственные дорогостоящие препараты.

А ведь дары Природы имеют целый ряд преимуществ – они не оказывают пагубного воздействия на организм, не вызывают привыкания, а при правильном использовании не имеют противопоказаний.

Атлас, который вы держите в руках, поможет разобраться во всем многообразии трав, кустарников и деревьев, научит с пользой применять их для борьбы со многими болезнями и даже в кулинарии.

Полезные свойства и описания лекарственных растений
Применение трав при конкретных заболеваниях
Основные правила сбора лекарственных растений
Использование растений в кулинарии

Новое оформление книги «Лекарственные растения. Иллюстрированный атлас»

ISBN 978-5-699-85410-3